

٣٦٥ يومًا من التربية الأسرية

خطة عملية أسرية لمدة عام كامل

إعداد وتأليف:

د. علي بن محمد الشبيلي

عضو هيئة التدريس بجامعة الإمام محمد بن سعود بالرياض والمستشار الأسري والتربوي

٣٦٥ يومًا من التربية الأسرية

خطة عملية أسرية لمدة عام كامل

إعداد وتأليف:

د. علي بن محمد الشبيلي

عضو هيئة التدريس بجامعة
الإمام محمد بن سعود بالرياض
والمستشار الأسري والتربوي

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشبيلي ، علي بن محمد
٣٦٥ يوما من التربية الأسرية. / علي بن محمد الشبيلي .- مكة المكرمة ، ١٤٤٠هـ

١٩٧ ص ؛ ..سم

ردمك: ٠-٠٥-٨٢٢٨-٦٠٣-٩٧٨

١- التربية الاسرية ٢- التربية الاسلامية ٣- الاسرة أ.العنوان

ديوي ٣٧٧,١ ١٤٤٠/٦٧٥٥

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٦٧٥٥
ردمك: ٠-٠٥-٨٢٢٨-٦٠٣-٩٧٨

٣٦٥ يومًا من التربية الأسرية

خطة عملية أسرية لمدة عام كامل

إعداد وتأليف:

د. علي بن محمد الشبيلي

عضو هيئة التدريس بجامعة
الإمام محمد بن سعود بالرياض
والمستشار الأسري والتربوي

 ali_alshobaili
ali.alshubaili@gmail.com

تمهيد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين ... وبعد:

أيها الوالدان الكريمان..

شكرًا لكما على اقتنائكما هذه المادة المقروءة، والتي يدل اقتناؤكما لها على حسٍّ تربوي، وحرص على تربية أولادكما تربية تجعل منهم قرة أعين لكما في حياتكما، وأولادًا صالحين تجدان أثرهم بعد موتكما.

أيها الوالدان الكريمان..

إن ما تقومان به من تربية هذا النشء هو عبادة جليلة تجدون أجرها في العاجل والآجل، وهذه التربية المنشودة حتى تحقق ثمارها وتُرى رأي العين؛ لا بد لها من جهد ووقت وتخطيط مبذول، ولا يكفي أبدًا النية الحسنة لصلاح الأولاد لكي ينشؤوا نشأة إسلامية صحيحة.

وإن البداية الصحيحة لمثل هذا الأمر هو أن نكوّن ثقافة أسرية مبرمجة، يمكننا من خلالها بناء الأفكار الصحيحة للتعامل كفريق عمل داخل الأسرة، وكيف يمكن أن نجنّب أنفسنا كثيرًا من المشاكل التي تعصف بالأسر ونقلل منها ونخفف، وكيف نستطيع أن نبني قيمًا راسخة في نفوس أولادنا تكون موجّهة لهم في السر والعلانية، وكيف يمكن أن نستثمر كثيرًا من مواقف الحياة اليومية لنربي من خلالها هذا الجيل المنشود.

نحن اليوم أمام تحديات كبيرة في هذا العالم الفسيح، والذي أصبح كقرية واحدة حقًا يؤثر فينا ولا نؤثر فيه، وليس لنا خيار إلا أن نقوم بواجبنا كآباء وأمهات في مساعدة هذه الأجيال لتخطي كثيرًا من المحن.



وهـذه هـي الخطـة التربويـة بيـن يديـك تفتـح لـك آفاقًـا فـي تربية مـن هم بيـن يديـك، وتقدم لـك مـادة علميـة نحـن كلنـا بحاجة إليهـا فـي مسـيرتنا التربوية.

فحيهلا بك في صفحات هذه الخطة..

سائلًا المولى جل وعلا لنا جميعًا التوفيق والسداد.

كتبـه: د.علي بـــن محمد الشبيـــلي
عضو هيئة التدريس بجـــامعة الإمـام
محمد بن سعود بالرياض، والمستشار
الأسري و التربوي.

https://twitter.com/ali_alshobaili?lang=ar
ali.alshubaili@gmail.com



المقدمة

تشكل الأسرة الحجر الأساس في تربية أولادها في هذا الزمن الصعب، وكثير من الآباء والأمهات يبذلون جهدًا كبيرًا للقيام بهذا الدور المهم في حياتهم؛ لتقر العين بصلاح أولادهم.

ومن باب التعاون على البر والتقوى كانت فكرة هذا الكتاب، والمسمى بـ٣٦٥ يومًا من التربية الأسرية؛ ليكون عونًا لنا في القيام بدورنا التربوي المنوط بنا بعد توفيق الله تعالى.

وقد قسمنا الكتاب إلى ثلاث مراحل رئيسية، تكوّن الأسرة المسلمة خلالها نموذجًا تربويًا متكاملًا عبر تعلم مجموعة من المفاهيم والمهارات المهمة واللازمة لبناء أسرة سعيدة ومستقرة، وستكون كل مرحلة مقسمة إلى عدة أشهر تختلف حسب حجم المعارف والمهارات التي تتكون منها المرحلة، وهذه المراحل كالتالي:



- **المرحلة الأولى - الفهم (ثلاثة أشهر):**

ويتم في هذه المرحلة تهيئة المناخ الأسري، ومساعدة جميع أفراد الأسرة على بناء علاقات جيدة بينهم، بالإضافة إلى تعلم المهارات والأساليب التربوية المختلفة.

- **المرحلة الثانية - البناء (ستة أشهر):**

وفي هذه المرحلة سنساعد الآباء والأمهات على كيفية بناء الجوانب التربوية المختلفة في الأبناء، وهي: العقلي، النفسي، الإيماني، الجسدي، الاجتماعي، الأخلاقي، الاقتصادي.

- **المرحلة الثالثة - العلاج (ثلاثة أشهر):**

وهي المرحلة الأخيرة، ويتم فيها مساعدة الآباء والأمهات على فهم طبيعة مشكلات الأبناء، وكيفية علاجها بصورة صحيحة.

على أن يكون في كل شهر أمور ثابتة، وهي:

١. لقاء المودة الأسبوعي:

وهو لقاء أسبوعي ذو ثمرة تربوية عالية، يزيد المحبة والتواصل بين أفراد الأسرة، فينبغي الحرص عليه، والالتقاء بالأسرة ومشاركتهم همومهم والاقتراب منهم، وحبذا الاستفادة من هذا اللقاء بالنقاش حول قضية معينة أو قراءة من كتاب مثمر.

٢. كتاب الشهر، ويتم مناقشته في الأسبوع الأخير من الشهر دائمًا.

٣. واجبات عملية أسبوعية.



المرحلة الأولى
(الفهم)


الشهر الأول
(أ - ب أسرة)

أ-ب أسرة

تعتبر الأسرة أهم خلية يتكون منها جسم المجتمع البشري؛ فإذا صلحت صلح المجتمع كله، وإذا فسدت فسد المجتمع كله، وفي كنفها يتعلم النوع الإنساني أفضل أخلاقه؛ إذ تُكسب الفرد اتجاهاته، وتكوّن ميوله، وتميز شخصيته، وتحدد تصرفاته؛ بتعريفه بدينه، وعادات مجتمعه ولغته، فيكون لها الأثر الذاتي والتكوين النفسي في تقويم السلوك وبعث الطمأنينة في نفس الطفل، وتبقى آثارها فيه، يحملها معه ويورّثها ذريته من بعده.

ويهدف الإسلام من تكوين الأسرة إلى تحقيق أهداف كبرى تشمل كل مناحي المجتمع الإسلامي، ولها الأثر العميق في حياة المسلمين وكيان الأمة المسلمة.

ويمكن إجمال هذه الأهداف في ثلاث نقاط رئيسية:

١. الهدف الاجتماعي: الذي يتحقق به تماسك المجتمع وترابطه، وتوثيق عرى الأخوة بين أفراده وجماعاته وشعوبه بالمصاهرة والنسب، قال تعالى:﴿وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ مِنَ ٱلْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُۥ نَسَبًا وَصِهْرًا ۗ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا﴾[الفرقان: ٥٤].

٢. الهدف الخلقي: اعتبر الإسلام بناء الأسرة وسيلة فعّالة لحماية أفرادها شيبًا وشبابًا وذكورًا وإناثًا من الفساد، ووقاية المجتمع من الفوضى، إن تحقيق هذا الهدف يكون بالإقبال على بناء الأسرة؛ لأن عدم ذلك يحصل به ضرر على النفس باحتمال الانحراف عن طريق الفضيلة والطهر، كما يؤدي إلى ضرر المجتمع بانتشار الفاحشة وذيوع المنكرات وتفشي الأمراض الخبيثة.

٣. الهدف الروحي: إن بناء الأسرة من هدي النبي ﷺ، وأمر حث عليه الشرع الحنيف، مما يجعل الزوجين في رحلتهما لبناء الأسرة المسلمة في عبادة لله تعالى، يتقربان بها إلى الله ويؤجران عليها بإذن الله.



مقومات شخصية الوالدين:

إن المربي الناجح ينبغي أن يكون لديه مجموعة من المقومات الأساسية والصفات الخُلقية التي تعينه على أداء وظيفته التربوية بأفضل ما يمكن، وتحقيق الأهداف السامية للأسرة والتي تكلمنا عنها في الفقرات السابقة، وهذه المقومات تكون بمثابة الركائز والأخلاق الأساسية التي ينبغي أن يتحلى بها كل مربٍّ يريد أن يكون مؤثرًا على أبنائه في مختلف مراحلهم العمرية.

وهذه المقومات لا تختلف من ثقافة لأخرى أو من مجتمع لآخر؛ وإنما هي أسس اتفقت عليها أغلب المجتمعات الراشدة على اختلاف ثقافاتها وطبيعتها، ولهذا فإن تحقيقها في الآباء والأمهات يعد أمرًا ضروريًا لنجاح العملية التربوية، وقد تعد المقومات التالية من أبرز الصفات التي يجب أن تتوفر في كل أب وأم يودّان رعاية أولادهما رعاية قويمة:

• العلم:

والعلم لا يكون فقط في العلوم الشرعية كما يظن البعض؛ بل إن المربي الناجح لا بد أن تكون لديه ثقافة جامعة في كل جوانب الحياة، بل والأهم من ذلك كله القراءة في كتب التربية الإسلامية وكتب تربية الأولاد؛ لتكون هذه القراءة بمثابة المنهج الذي يُربّي على أساسه طفله، وإذا حدَّد المربي لنفسه خطة للقراءة والتعلم ولو بأقل القليل مع مرور الوقت سيصل إلى المستوى الذي يريد.

• الصلاح:

لا بد أن يكون المربي صالحًا كي يكون ناجحًا في عملية التربية، وهذا الركن مع وضوحه وجلائه يخفى على كثير من الآباء والمربين، فيظن المربي أن واجبه هو فقط السعي لكسب الرزق، أو أن يكون صاحب أخلاق فاضلة، أو أنه كثير القراءة في كتب التربية، وأنه بذلك فحسب سينجح في العملية التربوية.



كل هـذا مهـم بلا شـك، ولكـن نجاحـك فـي تربيـة أولادك يرتبـط بصـلاح حالـك مـع اللّه، وهـي سنته التـي لا تتبـدل ولا تتغيـر، وهـي أن اللّه تعالـى يرعـى مـن كان أبـوه صالحًـا.

• تحمّل المسؤولية:

إن إتقـان التربيـة يتوقـف بالمقـام الأول علـى تحمـل الآبـاء للمسـؤولية، خاصـة عندمـا تكـون هـذه التربيـة وفـق منهـج اللّه وعلـى طريقـة الإسـلام؛ فـالأب الـذي يتحمـل المسـؤولية يهتـم لأمـور أبنائـه بهمـة وعزيمـة، ويوجههـم للسـلوكيات الصحيحـة والسـليمة في الوقت المناسـب، فكلكـم راعٍ وكلكـم مسـؤول عـن رعيتـه.

• الصدق:

إن من أهم الصفات التي لا بد أن يتسم بها المربي الناجح هي صفة الصدق، فكل وعد وكلمة تقولها لأبنائك يجب أن تكون على ثقة تامة من صحتها، وأن تفي بوعودك وألّا تخلفها معهم أبدًا، حيث إن الكذب على الأبناء أو خلف الوعود قد يكون له تأثير سلبي كبير عليهم، فلا يثق الابن مجددًا في قولك أو وعدك وبالتالي قد لا يستجيب لأوامرك ونصحك.

• العدل:

إن أردت أن تكـون ناجحًـا فـي تربيـة أبنائـك فعليـك بخلـق العـدل، فـإن أعطيـت هـذا فأعـط الاخـر، وإن قبّلـت هـذا فقبـل الآخـر أيضًـا، ولا يعنـي العـدل تطابـق أسـاليب المعاملـة؛ بـل يتميـز الصغيـر والطفـل العاجـز أو المريـض وذلـك لاحتياجهمـا إلـى العنايـة، وكذلـك الولـد الـذي يغيـب عـن الوالديـن بعـض أيـام الأسـبوع للدراسـة أو العمـل أو العـلاج، ولا بـد أن يُبيّـن الوالـدان لبقيـة الأولاد فـي هـذه الحالـة سـبب تمييـز المعاملـة بلطـف وإشـفاق، وهـذا التمييـز ليـس بالدرجـة الكبيـرة، ولكـن فـرق يسـير يتسـامح الإخـوة بـه ويتجـاوزون عنـه.



- **الإيجابية:**

المربي الناجح مبادر وإيجابي دائمًا، لا ينتظر وقوع المشكلة حتى يبدأ في حلها، وإنما يتخذ الإجراءات المناسبة لضمان عدم حدوث المشكلة من الأصل، فهو لا ينتظر مثلًا سن السابعة حتى يبدأ في تعليم ولده الصلاة؛ وإنما يبدأ في تحبيبه في الصلاة من قبلها بسنوات، ويأخذه معه في صلاة الجمعة كلما استطاع، وهو لا ينتظر حتى يبدأ ولده في مصاحبة أصدقاء السوء؛ وإنما يعلمه من الصغر كيف يختار أصدقاءه حتى لا يقع في ذلك الخطأ، وهكذا فهو دائمًا إيجابي مبادر في تعامله مع أطفاله.

- **التحكم في الانفعالات:**

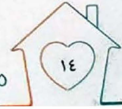
تنقسم الانفعالات إلى مستويات ثلاثة، وهي: الانفعال السريع، والمتزن، والمتمالك، فإذا اكتشف الوالد على سبيل المثال أن ابنه قد عاد متأخرًا إلى البيت وقام بتعنيفه وقت دخوله، فهذا ما نسميه بالانفعال السريع، أما إذا سأله عن سبب تأخره فلم يجد منه سببًا مقنعًا فقام بتعنيفه، فهذا يكون انفعالًا متزنًا، أما إذا لم يبد انفعاله وأجّل الأمر حتى صباح اليوم التالي، فهذا يكون انفعالًا متمالكًا.

والسؤال هنا: متى يكون الانفعال إيجابيًا؟

المربي الناجح هو ذلك القادر على الانفعال بشكل متزن أو متمالك متجنبًا الانفعال السريع مع أولاده، فهو يدرب نفسه على التعايش مع المواقف لتكون ردود فعله متلائمة مع ما يقتضيه الموقف، فنحن لا نستطيع أن نتجنب انفعالاتنا؛ ولكننا نستطيع أن نوجهها عن طريق الوقاية والخبرة والتدريب.

- **الحزم:**

إن الحازم هو الشخص الذي يضع الأمور في مواضعها، فلا يتساهل في حال تستوجب الشدة، ولا يتشدد في حال تستوجب اللين والرفق.



إن الأطفال يحترمون الآباء الذين يضعون لهم قواعد وحدودًا ويشعرون بالأمن والاطمئنان في ظلها، جميع الأطفال في حاجة إلى أن يعملوا في إطار نظام صحي للتربية والتأديب، ويشعرون في ظله بالأمن، ويعرفون ما لهم وما عليهم، والبديل لذلك أمر مخيف ومرعب، فالفشل في قول كلمة «لا» في الوقت الملائم؛ يعني آباء متهاونين أو مهملين، وبالطبع لا يقبل أحد أن يتّصف بهذه الصفة.

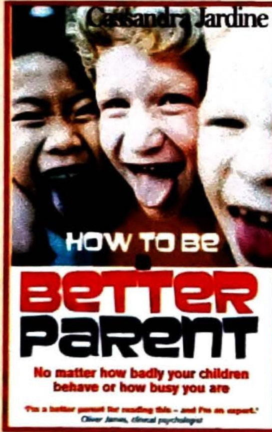




كتاب الشهر

اسم الكتاب: كيف تكونان أبًا وأمًا أفضل How to be a better parent؟

المؤلفة: Cassandra Jardine.



نبذة عن الكتاب: يجمع هذا الكتاب تجارب المعلمين والآباء في التربية، ويشرح هذا الكتاب لماذا يتصرف ابنك أو ابنتك بشكل سيئ، ويقدم أساليب وخططًا استراتيجية معقولة وملموسة لضمان حياة عائلية سعيدة وأبناء متوازنين.



لقاء المودة العائلي الشهري

للتعريف بأهمية لقاء المودة العائلي الشهري و أهدافه نستعين بصفحة ١٦٧من هذا الكتاب





الشهر الأول

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (أ-ب أسرة).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب كيف تكونان أبًا وأمًا أفضل.



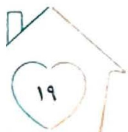
الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

حدد المقومات الوالدية التي تعتقد أنك تمتلكها والأخرى التي تود اكتسابها في الجدول التالي، واذكر خطتك للتطور في كل من هذه المقومات.

المقومات التي أمتلكها	مقومات أود اكتسابها	خطتي للتطور



لقاء المودة الأسبوعي

الأسبوع من: .... إلى: ....

اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

ضع تصورًا لشكل العلاقة بينك وبين أبنائك، ووضح أهم الخطوات التي تعتقد أنها ذات أهمية في تأسيس علاقة إيجابية معهم، وما هي النقاط التي تود تعزيزها وتطويرها في شخصيتك لتحقيق هذه الخطوات.

أرى شكل العلاقة بيني وبين أبنائي:

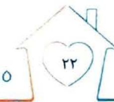
....

....

....

أهم الخطوات نحو علاقة إيجابية	نقاط التطوير

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من:......... إلى:.........	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثالث:

اطلب من أبنائك خلال الأسبوع أن يبحثوا عن حقوق الآباء على الأبناء، وقم أنت بالبحث عن حقوق الأبناء على الآباء، وأخبرهم أنكم ستتناقشون في هذه النقاط في لقاء المودة في نهاية الأسبوع، واحرص على أن تكون قدوة لهم في البحث، وأن تساعدهم خلال الأسبوع على البحث بصورة جيدة.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الشهر الثاني



أسرار الأسرة المستقرة

أسرار الأسرة المستقرة

الأسـرة المسـتقرة المتماسـكة هـي حلـم الكثيـر مـن الآباء والأمهات فـي كل مـكان، ولـن يتحقـق هـذا الاسـتقرار إلا بوجـود منـاخ أسـري داعـم وعلاقـة قويـة بيـن أفـراد الأسـرة، ويعـد التوجـه الإيجابـي فـي العلاقـة بيـن أفـراد الأسـرة بشـكل عـام، وبيـن الآباء والأبناء بشـكل خـاص؛ أمـرًا مهمًـا لتقويـة الروابـط بينهـم، وإتاحـة الفرصـة لخلـق منـاخ أسـري داعـم، يـزرع فـي الأبنـاء مشـاعر المحبـة والتسـامح والصـدق والقـدرة علـى التميّـز والإنجـاز فـي مختلـف نواحـي حياتهـم داخـل وخـارج إطـار الأسـرة.

والمنـاخ الأسـري الداعـم لاسـتقرار الأسـرة ليـس أمـرًا يحـدث تلقائيًـا، وإنمـا هـو ثمـرة جهـد ومجموعـة مـن القواعـد والأسـرار التـي ينبغـي علـى الآبـاء والأمهـات الحـرص علـى بنائهـا فـي الأسـرة، ومـن هـذه الأسـرار مـا يلـي:

الانضباط بالقواعد:

يعـد إرسـاء القواعـد داخـل المنـزل مـن الاسـتراتيجيات التربويـة المهمـة لتحديـد ضوابـط يعتمـد عليهـا الآبـاء فـي التعامـل مـع الأبنـاء والحكـم علـى سـلوكياتهم، ويعتمـد عليهـا أفـراد الأسـرة فـي التعامـل بينهـم، كمـا يجـب الإشـارة إلـى أهميـة أن تحتـوي كل قاعـدة علـى قيمـة وراءهـا تفسـر سـبب وضعهـا؛ حتـى تكـون هـذه القواعـد وسـيلة لبنـاء القيـم والمعاييـر والمعتقـدات لـدى الأبنـاء.

المرونة:

إن ممارسـة المرونـة فـي التعامـل مـع الأبنـاء تعكـس مواصفـات الممارسـة التربويـة الوالديـة الصحيحـة التـي توفـر الإشـباع المنتظـم لحاجيـات الطفـل، والمتمثلـة فـي المرونـة، الحريـة، التقبـل، التسـامح، العـدل، الحـوار، الالتـزام، الـدفء الوالـدي.



فالطفل الذي ينمو في هذه البيئة التربوية المرنة عادة ما يتميز بسمات الشخصية السوية، المتمثلة في الثقة بالنفس، والتقدير العالي للذات، وتحمل المسؤولية، والشعور بالأمن، والكفاءة في التحصيل، والتواصل، والمهارة في حل المشكلات، ومواجهة مواقف الحياة المختلفة.

وبذلك فإن السلوكيات الثابتة أو القواعد العامة لبعض الآباء، والتي يمكنها أن تتعدل حسب الظروف، مثل أن ينام الطفل في وقت محدد بشكل ثابت، ولكن إذا كان يوم الغد عطلة فيمكنه أن يسهر قليلًا ليمارس الأنشطة التي يفضلها ولكن بشروط، وهذا يعني أن القواعد في المنزل لا يجب أن تكون جامدة بل تتكيف تبعًا للظروف والأحداث، وبذلك يمارس الآباء كلًا من الصرامة والمرونة في آن واحد.

وقد اتفقت نتائج أغلب الدراسات السيكولوجية الغربية والإسلامية، على أن الممارسة التربوية المرنة تتميز بتأثير إيجابي أكثر من الممارسات الضعيفة والصارمة.

تحديد المسؤوليات والأدوار:

إن توزيع المسؤوليات والأدوار في المنزل، وتحمّل كل من الأب والأم هذه المسؤولية المشتركة بينهما، خاصة فيما يتعلق بالمهام المنزلية وواجبات الأسرة وتوفير احتياجاتها المادية والمعنوية؛ يعد طريقًا مختصرًا لتحقيق التكافل الأسري الذي يوفر مناخًا مناسبًا لتربية الأطفال بطريقة قويمة وإيجابية.

ويوصينا بذلك رسول الله صلوات ربي وسلامه عليه؛ حين قال: (الرجل راعٍ على أهل بيته ومسؤول عنهم، والمرأة راعية على بيت بعلها وولده، وهي مسؤولة عنهم)[1].

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٢٥٥٤)، ومسلم، (١٨٢٩).



تدريبهم على المشاركة الاجتماعية:

إن نشأة الأطفال في أسرة تشعر بحاجاتهم وتحاول توفيرها قدر المستطاع، ورؤيتهم للطريقة التي يتعامل بها آباؤهم معهم من حب وحنان وعاطفة وتقدير للأشياء التي تشعرهم بالفرح أو بالحزن، بهدف تربيتهم بطريقة سليمة تقوم على الاحترام والاحتواء والعطاء؛ عادة ما يُنتج للمجتمع أفرادًا إيجابيين يقدّرون قيمة العطاء والمشاركة والشعور بحاجات الآخرين والمساعدة في تلبيتها.

ولتنشئة طفل يقدّر قيمة المشاركة الاجتماعية، عليه أن يمارس هذه القيمة أولًا من خلال وجوده في أسرة تهتم بغرس مبادئ العطاء والإيثار والتعاطف في شخصيته حتى تصبح عادات لازمة له، ومن ثَم يخرج بهذه القيم ليطبقها في مجتمعه الخارجي من حوله من أصدقاء وأقارب أو حتى أشخاص غرباء عنه.

تشجيع النجاح والتميّز:

إن الثناء والإشادة والتشجيع وتجنّب الإحباط والتثبيط؛ لهم دور كبير في التأثير على عطاء طفلك، وفاعليته في الإنجاز، وثقته بنفسه وقدراته الشخصية، وفهمه لتنوع الفروق الفردية بين الأشخاص، وعدم مقارنة نفسه بالآخرين، ولكن يركز على أهدافه وتنمية قدراته لإنجازها، وبذلك تكون قد وضعته على طريق واضح الخطى نحو النجاح والتميّز.

لكن كثيرًا من المربين يسلكون سلوكًا غير صحيح، فعندما يشعرون بأن الصبي لا يستطيع أن يقوم بما عُهد إليه به، أو عندما يخفق في تحقيق المطلوب، فيقولون له: أنت غبي، أو مهمل، أو كسول، ونحو ذلك من الكلمات التي قد يكون مراد المربي منها دفع الصبي إلى العمل والإنجاز، ولكنها للأسف تسبب عكس ذلك تمامًا، وتساهم في جعل الصبي يصدق أنه بالفعل لديه تلك الصفات السلبية التي يناديه بها والداه.



استغلال أوقات الترفيه:

إن إدخال السرور على نفسية الطفل والترويح عنه مطلب مشروع، واللعب الهادف هو أحد الوسائل التي تستخدم في ذلك، كما أنه يعد من أهم الأمور التي تبني الثقة وتقوي العلاقة بين الآباء والأبناء، كما لا ينبغي أن يقتصر دور اللعب والمرح على ذلك فقط؛ فهو له أغراضه التربوية التي تعمل على بناء شخصية الطفل في جوانبها المتعددة، فهو يقوي جسده، وينمي فكره، ويقوي تواصله الاجتماعي، ويعوّده على العمل الجماعي، وكذلك التدريب على بعض الأمور، كما أن أوقات الفكاهة والمرح تقلل من الضغط النفسي والتوتر الذي يصاحب الأزمات التي قد تمر بها الأسرة.

وقد كان السلف يقدّرون أهمية اللعب بالنسبة للأطفال، فلم يمنعوهم منه، بل كانوا يمنعون من ينهاهم عنه، فعن الحسن أنه دخل منزله وصبيان يلعبون فوق البيت، ومعه عبد الله ابنه فنهاهم، فقال الحسن: (دعهم فإن اللعب ربيعهم).

الاحترام المتبادل:

إن الاحترام المتبادل هو جوهر التناغم بين أفراد الأسرة الواحدة، والذي يجعلها تتغير وتنمو باستمرار، ليس في عدد أفرادها؛ ولكن في خبراتهم الحياتية وعلاقاتهم ببعضهم البعض.

إن هذا الاحترام المتبادل يمكنه أن يكون حاضرًا في كل موقف صغير وكبير داخل المنزل، وبذلك يشعر كل فرد داخل الأسرة متى يحترمه الآخرون، وفي المقابل يقرر أن يتفاعل بنفس الدرجة من التقدير والاحترام مع الآخرين من حوله.

ولتطوير نمط من الاحترام المتبادل داخل الأسرة، يجب أن يكون هناك نوعًا قويًا من التواصل المفتوح بين أفرادها، وأن يتسم هذا التواصل بالثقة



والصراحة والوضوح مع بعضهم البعض، وبذلك يدركون أن كل فرد منهم له شخصيته وأسلوبه وآراؤه المنفردة؛ فيتعلم كيف يعبّر عنها بشكل لائق من ناحية، ويقدّر ما لدى الآخرين من ناحية أخرى.





كتاب الشهر

اسم الكتاب: بناء شخصية الأطفال.

المؤلف: لندا ورتشاردير.



نبذة عن الكتاب: يقدم الكتاب تسع قواعد في تسعة دروس فعّالة تحمي الأسرة وتحافظ عليها، وتعطي الأولاد حسًا بقيمتهم، إذ وضع المؤلفان هذه القواعد في مجموعة من قصص الحيوان وأسقطوها على الواقع العملي للأسرة.



الشهر الثاني

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي .
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (أسرار الأسرة المستقرة).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب نحو تربية إسلامية راشدة من الطفولة حتى البلوغ.



الواجبات العملية خلال الشهر:



الأسبوع الأول:

اعقد جلسة نقاشية في المنزل لوضع قائمة واضحة بالمسؤوليات والأدوار الواجبة على كل فرد في الأسرة تجاه المنزل، وراعِ في ذلك الأعمار السنية لكل فرد من أبنائك، ثم قم بكتابة هذه القائمة وسلّمها لكل فرد بعد الاتفاق على بنودها معًا، واستخدم في متابعة هذه القائمة استراتيجيات التشجيع والثناء.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من:	إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

اصنع قائمة مع شريكك تتضمن محفزات وأنشطة عائلية يمكنك القيام بها مع الأبناء للإبقاء على المناخ الأسري الجيد، وكيفية تنفيذ هذه الأفكار لتعزيز أوقات الترفيه التي تقضيها الأسرة معًا.

مثال: تناول العشاء معًا، قراءة القصص، الذهاب في رحلات جماعية، إعداد الطعام سويًا ... إلخ.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			

الأسبوع الثالث:

اطلب من كل فرد من أفراد الأسرة أن يكتب خلال الأسبوع ما شاهده من سلوكيات طيبة يقوم بها أفراد الأسرة سواء داخل الأسرة أم مع الأقارب والجيران، وتحدثوا في اجتماع المودة الأسبوعي عن هذه الملاحظات وأثرها عليكم.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته، هذا الشهر وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الشهر الثالث

الأساليب التربوية الفعالة

الأساليب التربوية الفعالة

الكثير من الآباء يجدون أنفسهم في مفترق طرق عندما يحاولون تحديد أسلوب التربية الذي يستخدمونه مع أبنائهم؛ لذا فهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على هذا القرار، من ضمنها إيماننا بمدى فاعلية الطريقة التي تربينا بها، أو اختيار أسلوب مختلف تمامًا عن ذلك الذي اختاره آباؤنا.

والمربي الخبير يدرك أن استخدام أسلوب واحد مع أبنائه في التربية يصيبه هو شخصيًا بالملل قبل أن يصيب أبناءه، ويدرك أيضًا أن التنوع في استخدام الأساليب التربوية لغرس القيم في الأبناء يساعد وبشدة على اكتساب القيم وتقبل الأبناء للإرشادات والنصائح من الآباء، ومن ثم كانت هذه الأساليب التربوية المختلفة التي تساعد الأبوين على توصيل المعلومات بطرق مختلفة، وتنمي الأطفال في مختلف الجوانب.

الأسلوب الأول: التربية بالحب:

إن الابن الذي يَشبَع من الحب والحنان يكون أميل إلى الطاعة والتعاون؛ ولذا فالحب والعطف ركنان أساسيان من أركان تربية الطفل.

ومن الوسائل التي تعين على هذا النوع من التربية:

١. اجتناب الشدة والقسوة وكثرة المحاسبة:

استخدام الشدة والقسوة مع ابن لم يكتمل نفسيًا بعد، من الممكن أن يصيبه باضطرابات سلوكية؛ مثل: الخوف، والخجل، وفقدان الثقة بالنفس، والتبول اللاإرادي.

٢. البحث المستمر عن وسائل لإدخال البهجة والسرور على الابن:

وهي وسائل معنوية؛ كالقبلة والمداعبة والضم والسلام والابتسامة، ووسائل



مادية كشراء الهدايا واللعب، وما يدخل الفرحة على الأبناء ويشتهونه دون إسراف، وهذه الوسائل التي تفرح الابن هي التعبير الحقيقي عن الحب تجاهه.

٣. الاهتمام المستمر بالطفل وتفقده الدائم:

سؤال الابن عن أحواله والاهتمام بشؤونه ومتابعة أخباره ومشاركته أفراحه وأحزانه؛ تشكل قاعدة يعتمد عليها الطفل في مواجهة صدمات الحياة، وهي وسائل لتقارب القلوب، وبناء الثقة بين الولد وأبويه.

٤. عدم الاستهزاء به مطلقًا أو وصفه بألفاظ مهينة:

كوصفه بأوصاف الحيوانات، أو بإطلاق الألقاب السيئة عليه، من خلال ألفاظ وجمل معينة، مثل: أنت غبي، لا تفهم كالحمار، أخجل لكونك ابني، لن تنجح أبدًا، أنت تأكل كالحيوان، يا ليتك مثل أخيك؛ فيجب على الوالدين احترام أبنائهم لكي يزيدوا من الشعور بقيمة أنفسهم.

٥.تجنب الاتهام المتكرر:

كاتهامه بالتقصير الدائم أو أنه السبب في كل مشكلة تحدث معه دون الاستماع إليه أو معرفة أسباب المشكلة الحقيقة، فالطفل الذي يشعر بأنه متهم دائمًا، وأن أي مشكلة ستحدث معه سيعتقد أبواه أنه المتسبب فيها؛ سيتوقف عن الحديث معهما في أي أمر، وستبنى العلاقة بينهما على الخوف والتجنب وليس الحب.

٦.استخدام اللمسات الحانية مع الطفل:

من أهم الوسائل المساعدة في التربية بالحب اللمسات الحانية من الأبوين للطفل، فالحضن الصباحي أو قبل النوم، والمسحة على الرأس عند الإجادة، والقبلة التي تطبعها الأم على خد طفلها قبل الذهاب من المدرسة أو عند عودته؛ تشعره أنه محبوب ومقبول في أسرته، وخاصة مع الفتيات التي يجب أن تتم تربيتهم على الرقة والحنان دون إفراط أو تفريط.



الأسلوب الثاني: التربية بالقدوة:

إن حاجة الناس إلى القدوة نابعة من غريزة تكمن في نفوس البشر أجمعين، هي التقليد، وهي رغبة ملحة تدفع الطفل – وهو يخضع للتربية – إلى تقليد والديه ومعلميه وتمثل سلوكهم، وذلك لأنها حاجة نفسية تدفع الناس إلى أن يتشبهوا بالأشخاص الذين يحبونهم ويقدرونهم.

كيف تكون قدوة لأبنائك:

١) عدم الكذب أمامهم لأي سبب كان:

الابن يتعلم الصدق من والديه، فإذا وجد أبويه يكذبان فسوف يفعل مثلهما ظنًّا منه أن هذا ليس خطأ طالما هما يفعلانه، وسوف يختلق الأعذار للتهرب من المسؤوليات ويتمادى في الكذب.

٢) احترام الأبناء أمام الغرباء:

فلا يتم إهانة الأطفال أمام الغرباء، أو توجيه النقد اللاذع لهم، أو التقليل من شأنهم والسخرية من سلبياتهم مهما كان الأمر.

٣) عدم الصراخ في وجه الأبناء:

اتباع الحوار الهادئ دائمًا في حل المشكلات يساعد الأبناء على عدم الصراخ عند مناقشة أي شيء مع والديهم، والتعامل بهدوء كما يتصرف والديهم.

٤) تعلم المهارات الجديدة معهم:

عند تعليم الابن أي شيء جديد مثل كيف يرتب أدواته وسريره؛ فعليه أن يرى أبويه يفعلان ذلك أمامه كي يقلدهم ويفعل مثلهم، وحبذا لو يتم مكافأته كلما تعلم مهارة جديدة حتى يزيد ذلك من حماسه للتعلم.



٥) المحافظة على العبادات:

ولدك يراك قدوته في كل شيء وخاصة في العبادات، فإن كنت من المحافظين على صلاة الجماعة في المسجد فسينشأ ولدك محافظًا عليها، وإن كنت حريصًا على الاستيقاظ لصلاة الفجر فسيكون سعيدًا بالاستيقاظ معك، وإن كنتِ عزيزتي الأمي محافظة على حجابك الشرعي كاملًا فستنشأ الفتاة محبة للحجاب الشرعي كارهة للتبرج وهكذا.

٦) أنت قدوة في علاقاتك الاجتماعية:

والأبون كذلك قدوة في علاقاتهم الاجتماعية مع الأبوين والأقارب، فإن كنت حريصًا على بر أبويك الأحياء أو الدعاء لهما إن كانا فارقا الحياة؛ فسينشأ ولدك محبًا لك بارًا بك، وإن كنت حريصًا على التجمعات العائلية الهادفة؛ فسيكون ولدك أيضًا حريصًا عليها محبًا لها.

الأسلوب الثالث: التربية بالقصة:

لا شك أن التربية بالقصة من الأساليب التربوية الأكثر تأثيرًا في الأطفال، نظرًا لما تحويه من عناصر مشوقة تلامس ملكة التخيل والإبداع التي في أطفالنا، وتعطيهم القدرة على الاندماج في الأحداث التي يمر بها أبطال القصة والعيش بداخلها؛ مما يؤثر في مشاعرهم وسلوكهم بشكل كبير وفعال.

كيف تحكي لابنك قصة:

- **اختيار الوقت المناسب:**

البداية أولًا باختيار الوقت المناسب لحكاية القصة، بِحيث تتجنَّب الأمُّ الأوْقاتَ التي ينشغِل فيها الطفل ذهنيًا؛ كأوقات اللعب ومشاهدة التلفاز، أو أثناء تناول الطعام، ويفضل تحديد وقت مُعين ليكون عادة للطفل بأن هذا هو وقت القصة، كالوقت الذي يسبق النوم مثلًا؛ لتشْجيعِه على القراءة فيما بعد.



• **اختيار المكان المُناسب لسَرْدِ القصَّة:**

كالجلوس معه على سرير النَّوم، أو تَخصيص ركن في غرفة الطِّفل يحوي مكتبًا ومكتبة صغيرة للطِّفل، تضمُّ قصصًا وكُتُبًا ومجلات للأطْفال، وتَخصيص هذا المكان للقِراءة والكتابة.

• **الحوار مع الطِّفْل خِلال القصَّة:**

من خلال سرْد الأسئِلة أو الطَّلب من الطِّفْل إكمالَ بعض الجمل والمقاطع؛ لتنمية خياله وللمحافظة على أطول وقْتٍ من قُدْرةِ الطِّفْل على الانتِباه.

• مناقشة الطِّفْل عن مَحاور القصة بعد الفراغ منها:

حتى يتأكد الأبوان من مدى استفادة الابن بقيمة القصة، ووصول المعنى المرغوب منها.

الأسلوب الرابع: التربية بالعقد:

التربية بالعقد تعني الاتفاق مع الأبناء على مجموعة من الأمور التي يجب أن ينفذوها مقابل مجموعة من الحوافز والإثابات تقدم من أحد الوالدين أو كلاهما، ويكتب هذا الاتفاق بين الطرفين، ويتعهدان بتنفيذه وكأنه عقد من العقود.

وهذا الأسلوب التربوي يعلم الأبناء تحمل المسؤولية، وهو من الأساليب القوية في التربية خاصة في مرحلة المراهقة التي يحتاج فيها المربون أن يخففوا من التوجيهات المباشرة، ويعتمدوا على حس المسؤولية الذي يتكون بصورة قوية في تلك المرحلة.

دليل عمل العقد أو «الجدول»:

١. أشرك ابنك أو ابنتك معك في كتابة العقد:

بأن تجعل ابنك يختار معك ما هي السياسات التي ستتفقان عليها في العقد، ويكون ذلك تحت قيادته حتى يشعر بالمسؤولية.



٢. لا تفرط في السلوكيات الشاقة عليه:

اطلب منه ما يقدر على فعله، ولا تزيد من الطلبات المرهقة له؛ حتى لا ييأس ويظن أنه فاشل لا يستطيع إنجاز شيء؛ فتسبب عنده إحساسًا بالفشل وعدم الإنجاز.

٣. حافظ على زيادة مستوى الاهتمام عند ولدك:

بتغيير السلوكيات ذات الأولوية بين حين وآخر، بأن تهتم تارة بواجباته المدرسية، وتارة أخرى بالتحدث معه عن عواطفه ومشاكله، وتارة بتعليمه مهارات جديدة، حتى يشعر الابن بالاهتمام الكبير من والديه.

٤. دعم ولدك بعدة سبل:

بأن تذكره دائمًا بالمسؤولية التي على عاتقه، وأنك دائمًا بجانبه عند حدوث المشاكل، وتفكر معه كيف سيواجه الصعوبات، وكيف يصنع إنجازًا كبيرًا.

الأسلوب الخامس: التربية بالحزم:

إن الحزم صفة لازمة للمربي لا يمكن الاستغناء عنها، وبها يستطيع المربي أن يقول «لا» لأطفاله في الوقت المناسب، وهو يعنيها، وبالحزم يكون جادًا عند الخطأ المتعمد والمتكرر من الطفل؛ كي يعلمه أن المزاح ينبغي ألا يصحبنا في كل الأمور.

كيف تكون حازمًا مع أبنائك؟

- **التأكيد على أولويات السلوك:**

إذا أردت أن يتعاون أبناؤك معًا فإن التعاون هنا يعد من أولويات السلوك، لذا عليك بالتركيز على المشاركة والتعاون، وعليك بملاحظة سلوكيات المشاركة بين أطفالك والقيام بالإطراء عليهم؛ فهذا سيعلم أبناءك أنك تقدر التعاون والمشاركة.



- **ضع لنفسك مذكرات ملموسة:**

اكتب بعض الملاحظات الخاصة بك: «لا تستسلم للغضب»، «لاحظ أطفالك وهم يلعبون بهدوء»، تساعدك هذه الملاحظات والإشارات على تذكيرك أن تكون حازمًا في التركيز على أولويات السلوك.

- **المثابرة:**

لا يغير الأبناء نماذج السلوكيات السيئة بسهولة، فالتصرفات السيئة التي تفاقمت تحتاج إلى وقت للتخلي عنها، ولأنك تقرر أن تكون حازمًا فإن السلوكيات السيئة لابنك لن تتغير بين عشية وضحاها؛ لذا عليك أن تكون صبورًا.

- **اختيار الوقت المناسب:**

لا تحاول البدء في تعديل سلوك مضطرب في أوقات خاصة: مثل عطلة العيد أو في الزيارة السنوية للجد أو الجدة، عليك باختيار توقيت يكون أكثر استقرارًا وتوقعًا، فهذا سيمنحك الوقت والمحتوى الذي تحتاجه لتكون حازمًا.

الأسلوب السادس: التعزيز الإيجابي (الإثابة):

التعزيز الإيجابي هو الحافز الذي يثير دافعًا لدى الابن، ويستخدم مدعمًا للسلوك، ويمكن أن يكون هدية مادية أو كلمة طيبة أو تقديرًا أو ثناء أو إطراء أو استحسانًا أو قبلة أو حضنًا.



أمثلة على التعزيز الإيجابي المفيد للأطفال:

وإليك عزيزي المربي أمثلة على التعزيز الإيجابي الذي يمكنك استخدامه مع أطفالك:

١. القُبلة:

تُعَدُّ القُبلة للطفل الصغير أسلوبًا مهمًا من أساليب الإثابة؛ وذلك لأنَّ للقُبلة دورًا فعَّالًا في تحريك مشاعر الطفل وعاطفته، كما أن لها دورًا كبيرًا في تسكين ثَوَرانه وغضبه، بالإضافة إلى الشعور بالارتباط الوثيق في تشييد علاقة الحب بين الكبير والصغير، ثم هي أولًا وأخيرًا السُّنة الثابتة عن المصطفى ﷺ مع الأطفال.

٢. إدخال السرور على الطفل بمُداعبته ومُمازحته:

إحساس الفرح والسرور يؤثر في نفس الطفل تأثيرًا قويًا، فالأطفال يحبُّون الفرح، بل هم أداة الفرح للكبار، ويحبون الابتسامة حين يشاهدونها على وُجُوه الكبار.

وبالتالي فإن مداعبة الطفل ومحاولة إضحاكه وإدخال السرور على قلبه سيورث الانطلاق والحيوية في نفسه، كما يجعله على أُهْبَة الاستعداد لتلقِّي أي أمْر أو مُلاحَظة أو إرْشاد.

٣. الإثابة بالمدْح والثناء:

مدْح المربِّي للصغير وثناؤه عليه مِن أكثر الأُمُور التي تدخِل السرور على قلْبه، وتشعره بأهمية هذا العمل الذي مُدِح من أجْله، وتدفعه إلى تَكراره والاستكثار منه.

والثناء المقصود هو ما يمكن أن نسميه الثناء الوصفي، والذي يركز على الفعل وليس على الطفل نفسه، ويجب أن يكون محددًا وصادقًا وبدون مبالغة، وبه وصف لمشاعر المربي الإيجابية تجاه الفعل، فمثلًا لو قام طفلك بترتيب غرفته بعد توجيهك له أو بعد كتابة العقد معه فلا تمدحه بصورة مبالغة، وتقول له: (أنت في غاية الترتيب والنظام)، فهذه الجملة لن تؤتي ثمارها مع الطفل بصورة قوية، ولكن من الأفضل أن يكون ثناؤك كالتالي:



(غرفتك اليوم منظمة ومرتبة وهذا شيء أسعدني كثيرًا، شكرًا لأنك بذلت مجهودًا حقيقيّا لترتيبها، وأنا واثق من قدرتك على الاستمرار بنفس المستوى على الدوام إن شاء اللّه).

٤. الإثابة بالمكافَأة المادية (الهدية):

الهديَّة تُدخل السرور على النفوس، وتزيد أواصر المحبة بين المُهْدِي والمُهْدَى إليه، وهو ما أرشد إليه النبي ﷺ بقوله: (تهادوا تحابُّوا)[١].

وينبغي أن تراعي عدة أمور عند اختيار هدية مناسبة لابنك:

(١) ملائمة الهدية لعمر ابنك ومرحلة النمو التي يمر بها وقدراته ومواهبه.

(٢) أن تكون الهدية لها مراد تربوي هادف، وليس هدفها جزء المرح فقط دون استفادة الطفل تربويًا بها.

(٣) أن تعمل على تنمية جوانب شخصية ابنك المختلفة الحركية والجسمية والعاطفية والإبداعية ومهاراته الاجتماعية في التعامل مع الناس.

(٤) أن يكون فيها حس ترفيهي للطفل؛ كي لا يشعر الطفل بجدية الهدية دون الشعور بمتعة اللعب بها.

مع الحرص على عدم ربط جميع السلوكيات الإيجابية بالهدايا المادية؛ كي لا يتكون لدى الطفل ارتباط شرطي بين الهدية المادية وبين السلوك، ويقل الدافع العاطفي المعنوي لأداء السلوك، فمثلًا من الجيد أن تكافئ طفلك على هدوئه في صلاة الجمعة بقطعة من الحلوى لعدة مرات، ولكن يجب بعد ذلك أن تجعل الأمر يتم بصورة متقطعة ثم يتوقف تمامًا بعد ذلك.

(١) رواه البيهقي في شعب الإيمان، (٨٥٦٨)، وحسنه الألباني.



٥. اللعب معهم:

يعد اللعب مع الأطفال من أعظم وسائل التعزيز الإيجابي وبناء الحب بين الآباء والأبناء، وقد وفرت التكنولوجيا الحديثة طرقًا سهلة لممارسة هذا الوسيلة، فدقائق تقضيها مع ولدك وأنتم تلعبون أي لعبة إلكترونية يعتبرها الطفل حافزًا قويًا لإنهاء واجباته بسرعة ودقة، مع ضرورة التنويع بين الألعاب التي تنمي ذكاء الطفل مثل البازل أو ألعاب الفك والتركيب.

الأسلوب السابع: العقاب:

العقاب هو آخر وسيلة للتربية، إن لم ينفع مع الطفل الموعظة والتوجيه والإرشاد والملاطفة والاقتداء؛ فيكون العقاب بعد ذلك، ولكن العقاب درجات وليس الضرب وحده هو وسيلة العقاب، بل إنه قد لا يجدي في بعض الأحيان، أو يأتي بنتيجة عكسية.

ضوابط العقاب:

١. الخطأ إذا حدث أول مرة لا يعاقب عليه الطفل، بل يُعلَّم ويوجه.

٢. يجب إيقاع العقوبة بعد الخطأ مباشرة مع بيان سببها، وإفهام الطفل خطأ سلوكه؛ لأنه ربما ينسى ما فعل إذا تأخرت العقوبة.

٣. لا تعاقب أبدًا وأنت غاضب.

٤. لا تهين الطفل مهما كان خطؤه ولا تذم شخصه ولكن ذم الفعل نفسه.

٥. لا تعاقب ولدك أمام الغرباء.

٦. العقاب على قدر الخطأ فلا تبالغ ولا تهون من العقاب.



٧. حاول أن يكون العقاب فيه فائدة للطفل، فمثلًا عاقبه أن يقرأ كتابًا بدلًا من لعب الألعاب الإلكترونية أو أن يكتب جدول الضرب كاملًا قبل النوم وهكذا.

٨. الضرب آخر وسائل العقاب، ولا تضرب الوجه ولا تقسو على طفلك.

٩. لا تصرخ في ولدك أثناء العقاب، وكن هادئًا وأشعره أنك متمالك أعصابك لأقصى درجة.





كتاب الشهر

اسم الكتاب: تربية الأبناء في الزمن الصعب.

المؤلف : د بينجامين سبوك.



نبذة عن الكتاب: جمع هذا الكتاب بين الأصالة والتحديث، بين العلم والواقع، بين الصحة النفسية والحرص النفسي في أسس تنشئة أولادنا في أثناء طفولتهم ومراهقتهم ونضوجهم، فهو يعكس المشاكل اليومية التي تواجه الآباء والأمهات في تنشئة أولادهم، ويضع أمامهم الطرق النفسية السوية المبنية على أسس علمية في معالجة وبناء شخصيات الأبناء دون الحاجة إلى محترفي السلوك الإنساني.



الشهر الثالث

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (الأساليب التربوية الفعالة).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب تربية الأبناء في الزمن الصعب.



الواجبات العملية خلال الشهر:



الأسبوع الأول:

قم بكتابة عقد منفرد مع كل طفل من أطفالك بسلوك إيجابي تريد غرسه فيه، أو سلوك سلبي تريد منه التوقف عنه، حيث يضع ذلك طفلك في موضع المسؤولية عن عهده معك، مما يجعله يحاول فعل الأشياء التي تودها منه طوعًا.

املأ معه الاستمارة التالية:

عقد تربوي

الطرف الأول: .... (اسم الأب أو الأم)

الطرف الثاني: .... (اسم الطفل أو الطفلة)

يلتزم الطرف الثاني: .... (الطفل) بالآتي :

١. .... ٢. .... ٣. ....

خلال الأسبوع الذي يبدأ في .... وينتهي في ....

وإذا قام بالالتزام بهذه النقاط فالطرف الأول: .... (الأب أو الأم) عليه مكافأته بالتالي:

١. .... ٢. .... ٣. ....

التوقيع: .... (الأب أو الأم) التوقيع: .... (الطفل)

التاريخ: .... / .... / ....

لقاء المودة الأسبوعي

الأسبوع من: .... إلى: ....

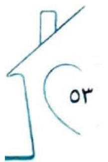
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

خلال الأسبوع على كل فرد من أفراد الأسرة القيام ب ٣ أفعال إيجابية لتوصيل رسائل الحب لشخص من الأسرة أو من العائلة، على أن يقوم كل شخص في لقاء المودة بحكاية الموقف الذي حدث معه خلال الأسبوع.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثالث:

اجلس مع شريك حياتك وحدد الأساليب التربوية التي تستخدمها بصورة جيدة، والأخرى التي لا تستخدمها بشكل جيد، مع وضع خطة لتطويرها خلال الأسبوع.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



المرحلة الثانية

(البناء)

الشهر الرابع

بالعقل تحيا
الأمة

بالعقل تحيا الأمة

يعد الجانب العقلي أحد أهم الجوانب التي يجب على الأسرة تنميتها وتطويرها في الأبناء بشكل مستمر منذ نعومة أظافرهم، ويجب أن تتم هذه التنمية بشكل علمي وسليم لا تشوبه الأخطاء أو المحاولات الفاشلة التي تعتمد التجربة في الابن؛ وذلك لأن تطور هذا الجانب يعد أساسًا تقوم عليه جميع جوانب الشخصية الأخرى، وبذلك التكامل يصبح الفرد قادرًا على النظر للعالم بشيء من المنطق والتعقل والفهم السليم، والذي يمكّنه من خوض تجارب الحياة المختلفة وحل المشاكل التي تواجهه وكيفية تعامله مع مختلف الأمور والإشكاليات.

ويعد اكتساب الوالدين للمهارات والخبرات اللازمة لبناء الجانب العقلي عند الأبناء من الأدوار الجوهرية الهامة التي لابد وأن تنال اهتمامًا خاصة ومكثفًا في العملية التربوية، حيث إن تكامل هذا الجانب مع الجوانب الأخرى من الشخصية يؤدي إلى تحقيق النجاح والسلامة.

التربية العقلية في الإسلام:

التربية العقلية في الإسلام هي تلك التي تستهدف النشء بقصد حفظ وحماية عقله، وتعليمه، وتدريبه على التفكير بأنواعه، وفق المنهج الإسلامي؛ لتحقيق العبودية لله تعالى بمعناها الشامل، وذلك عن طريق تنمية مختلف القدرات الذهنية للناشئين للوصول إلى مستوى متقدم من التكامل العقلي.

وتسعى التربية الإسلامية إلى تنمية ذكاء الفرد، وقدرته على التخيل والتصور والتأمل، إلى جانب تقوية ذاكرته، وللتربية العقلية في الإسلام غايات كبرى، منها:

- معرفة الله تعالى عن طريق إعمال العقل، إذ بدون العقل لن نعرف آيات الله تعالى، وبدون التفكير لن نستطيع التفكر في معانيها.



▪ بناء الفكر الإسلامي في ذهن الطفل، وإعطائه الفرصة للتدبر والتأمل.

▪ تنمية فكر الإنسان المسلم بالمحافظة على طاقات العقل، وتوظيفها في الأفكار البناءة التي تحقق تطور المجتمع وتقدمه.

▪ محاربة الأمية والتوسع في مختلف العلوم من خلال مهارات التفكير والبحث التي تعتمد بشكل مباشر على النضج العقلي والفكري.

▪ التحرر العقلي من قيود التقليد الأعمى والخرافات والأساطير، وتقدير الأمور من خلال نظرة عقلانية تعتمد على النقد الهادف والتحليل الموضوعي.

مهارات بناء العقل:

تهتم كل أم بغذاء طفلها وبنائه الجسمي للحفاظ على صحته وسلامته، ولكن ليس الكثير من الأمهات يولون اهتمامًا لتغذية عقول أبنائهم وبناء مهاراتهم العقلية والإدراكية منذ سن صغيرة، حيث إنه خلال السنوات الأولى من عمر الطفل تتكون شخصيته وطريقته في الحياة من خلال كل ما يستقيه من مواقف وتجارب في هذه المرحلة الهامة، لذلك كان لا بد من تسليط الضوء على مجموعة من المهارات المهمة لتنمية عقل الطفل وإدراكه:

أولًا: الألعاب:

الألعاب هي عمل الطفل الصغير، وفرصته الحقيقية للتعلم والتطور، لذلك لا بد من اختيار ألعاب مناسبة للطفل حسب مرحلته العمرية منذ الطفولة وحتى المراهقة، ومن الضروري أن يرتكز هدف اللعبة على تنمية مهاراته المختلفة، فهناك ألعاب لتنمية الذاكرة أو الذكاء أو اللغة ... إلخ.



ثانيًا: القصص:

تعد القصص وسيلة هامة لتعليم الطفل وتوجيهه، إذ إنها تغرس في نفس الابن القيم والمبادئ التي يود الوالدان تعليمها إياها بشكل مبسط وغير مباشر، كما أنها تنمي مهاراتهم العقلية والذهنية والعاطفية، وتساعدهم على التخيل، وهي سمة واضحة في القرآن الكريم من خلال عرض قصص الأنبياء لنتعلم ونتعظ ونعتبر منها.

ثالثا: الرسم:

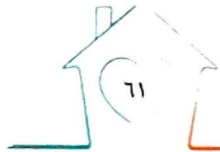
تعد مهارة الرسم من العوامل المهمة في تنشيط عقل الطفل وتنمية قدرته على الإبداع والابتكار وزيادة التركيز لديه، كما أنه ترتبط بحالته النفسية والذهنية، وتزيد من معدل ذكاء الطفل.

رابعا: الهوايات:

من الخطأ التعامل مع الهوايات باعتبار أنها أنشطة ترويحية يمارسها الأبناء، ولكن يجب النظر إليها باعتبارها استثمار مفيد لوقت فراغهم، كما أنها تكشف عن مواهبهم وإمكاناتهم الشخصية، والهوايات بأنواعها الفردية والجماعية تساعد الطفل في بناء قدراته الذهنية وتفريغ طاقته في مجالات نافعة.

خامسًا: القراءة:

الكتاب هو الصديق الأوفى للطفل؛ ولذلك يجب غرس حب القراءة في نفوس الأطفال منذ سن صغيرة، حيث إن القراءة تساهم في تنمية عقل الطفل وذكائه ومهاراته المعرفية، ومنها يُكوّن تصوره عن العالم من حوله.



سادسًا: الأنشطة الرياضية:

لممارسة الأنشطة الرياضية أثر هام على عقلية الطفل وتفكيره، فالرياضة تنمي ذكاء الطفل وبخاصة الذكاء الحركي والاجتماعي، حيث إن إشراك الطفل في الأنشطة المناسبة لعمره وحالته الجسدية وميوله الخاصة لا يقوي فقط من بنائه الجسدي؛ ولكن يتعدى ذلك إلى بناء شخصيته وعقله، من خلال تعلّمه مشاركة الآخرين واللعب بروح الفريق ومواجهة تحديات اللعبة.

سابعًا: تبادل الحديث:

إن التحدّث مع الطفل بطريقة واضحة منذ ولادته بشكل مستمر ينمي قدرته اللغوية بقدر كبير، كما يتيح له الفرصة للتعبير عن مشاعره وأفكاره بطريقة صحية وسليمة.

ثامنًا: الملل:

إن ترك مساحة للطفل ليصيبه نوع من الملل في بعض الأحيان يعد عاملًا مهمًا في تنشيط مهارة الإبداع واستثارة ميول الاستكشاف لديه، مما يزيد من مهاراته العقلية والمعرفية.

تاسعًا: الأسئلة:

تعليم الأبناء مهارة طرح الأسئلة يفتح الآفاق لعلمهم وخبراتهم في الحياة، ويجب تشجيع الأبناء على طرح الأسئلة بالإجابة عنها إجابة صحيحة شافية تثري عقولهم وفكرهم، وعدم السخرية من أسئلتهم مهما كانت بسيطة أو غير منطقية.

عاشرًا: العصف الذهني:



إن تعويد الابن على العصف الذهني ومشاركة أفكاره مع الآخرين؛ يثري عقله ويرشده في بحثه عن الرأي والإجابة الأمثل، كما أنه يجنّبه التعصب لرأيه ومحاولة فرضه على الآخرين، فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنّه قال: «اضربوا بعض الرأي ببعض يتولّد منه الصواب».

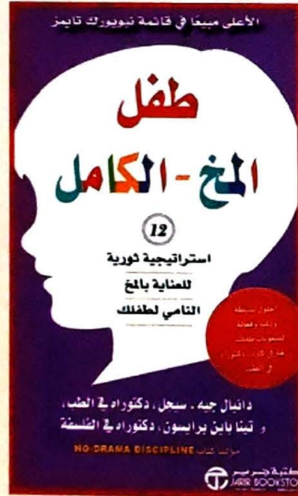




كتاب الشهر

اسم الكتاب: طفل المخ الكامل: ١٢ استراتيجية ثورية للعناية بالمخ النامي.

المؤلفات: د. دانيال سيجل Dr Daniel J. Siegel، ود. تينا باين برايسون Tina Payne Bryson.



نبذة عن الكتاب: معرفة عقول الأطفال وما يحدث بها يعد أمرًا مهمًا؛ حتى يتمكن الآباء من تحديد توقعاتهم لكل عمر والوصول إلى الطريقة المثلى للتعامل مع الطفل بعد فهم ما يحدث داخل عقله، وكيفية توجيهه بالطريقة السليمة، وذلك عبر إثنا عشر استراتيجية تهدف إلى تكامل أجزاء المخ وتنميته عند الطفل.





الشهر الرابع

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (بالعقل تحيا الأمة).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب: طفل المخ الكامل.

الواجبات العملية خلال الشهر:



الأسبوع الأول:

اشترِ لأطفالك الألعاب التي تعتمد على تنمية الذكاء والذاكرة واللغة وغيرها من المهارات حسب عمر الطفل، والعب بها معهم خلال الأسبوع على الأقل مرة يوميًا، واستخدم معها الألعاب والتطبيقات الإلكترونية التي تخدم نفس الغرض.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثاني:

أحضر مجموعة من القصص المفيدة، والتي يكون لها مغزى يحفز التفكير والتساؤلات في عقل أبنائك، واقصصها عليهم يوميًا أنت وأمهم قبل النوم أو في وقت فراغهم.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثالث:

وفر للأسرة مكتبة صغيرة في مكان ما في المنزل، ويا حبذا لو غرفة مخصصة لذلك تحتوي على كتب ومجلات تناسب المراحل العمرية المختلفة في الأسرة، وأعلن عن مكافآت قيمة لمن ينتهي من كتاب كامل خلال الأسبوع، وسلم المكافأة في لقاء المودة الأسبوعي.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			


الشهر الخامس
ولجسدك عليك
حقّا...

«ولجسدك عليك حقًا»

من أهم مقاصد الشريعة الإسلامية حفظ النفس البشرية في شتى جوانبها، ومن بين تلك الجوانب هي صحة المسلم، وهناك العديد من الأدلة التي توضح كيفية اعتناء الدين الإسلامي بصحة الفرد المسلم، مثل: تحريم كل الآفات الصحية التي تسبب الأمراض، والاعتدال في المأكل والمشرب حتى لا يصاب بالأمراض، وتأكيد الإسلام على أهمية ممارسة الرياضة لبناء جسد قوي، والأمر بالحفاظ على النظافة الشخصية للفرد من خلال المحافظة على نظافة ملابسه الشخصية وأدواته، ونظافة جسده واعتنائه به.

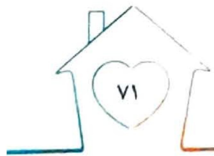
إن الصحة نعمة من أكبر نعم اللّه تعالى، وهي في نظر الإسلام أعظم نعمة بعد الإيمان، قال رسول اللّه ﷺ: (اسألوا اللّه العفو والعافية، فإن أحدًا لم يعط بعد اليقين خيرًا من العافية)[١]، وقال أيضًا ﷺ: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ)[٢].

بيد أننا نلحظ في الآونة الأخيرة انتشار بعض الأمراض المزمنة، كأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسرطان ... إلخ، بالإضافة إلى ما يعايشه أبناؤنا من سلوكيات صحية تحمل في طياتها أخطاء كبيرة تهدد حياتهم، وإذا تلمسنا الأسباب وراء ذلك، لوجدنا السبب الرئيسي هو اتباعهم بعض العادات الصحية غير السليمة، فهم لا يدركون بصورة جيدة وضعهم الصحي، ومن هنا يزداد التأكيد على أهمية الوعي الصحي لدى الوالدين، لما لهما من دور رئيسي في الاهتمام بصحة أبنائهما، وإكسابهم بعض العادات الصحية السليمة.

---

(١) رواه الترمذي، (٣٥٥٨)، وصححه الألباني.

(٢) رواه البخاري، (٦٤١٢).



أثر التربية الصحية:

يؤثر النمط المعيشي مباشرة على صحة الفرد والمجتمع، وله ارتباط وثيق بالعديد من المشكلات الصحية، والتي ارتفعت ارتفاعًا ملحوظًا في مختلف دول العالم خصوصًا في الآونة الأخيرة نتيجة للسلوكيات والأنماط المعيشية الخاطئة، فانتهاج السلوك الصحي للأبناء، وتزويدهم بالوعي الصحي الضروري؛ من شأنه يقيهم من المشكلات الصحية والأمراض المزمنة، كما يتيح لهم الفرصة ليصبحوا أصحاء قادرين على العمل والعطاء، منتجين في مجتمعهم.

فالأبناء الذين ينعمون بالتربية الصحية اللازمة، يكونون أهلًا لتحمل المسؤوليات الملقاة على عاتقهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم، كما تجعل منهم أفردًا يتمتعون بقدرات صحية ونفسية واجتماعية تؤهلهم لأن يكونوا ذخرًا لمجتمعهم لا عبئًا عليه؛ فالتربية الصحية جزء هام من العملية التربوية التي يتحقق من خلالها رفع الوعي الصحي، عن طريق ترسيخ السلوك الصحي السليم لدى الأبناء، وتغيير مفاهيمهم الصحية الخاطئة، وتزويدهم بالمعلومات والخبرات، وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على العيش في مجتمع سليم.

وصايا لحياة صحية:

لكي يكون النمو الجسمي للطفل سليمًا؛ يمكن للوالدين اتباع بعض الخطوات العملية للمحافظة على صحة الأبناء:

١. اتباع ملاحظة زيادة وزن جسم الطفل أو نقصه، وسرعة نموه أو بطئه، مع الوضع في الاعتبار متوسط الوزن بالنسبة لعمر الطفل.

٢. متابعة النظام الغذائي للأبناء يوميًا من حيث:

• **الكميـة**: وهـي تختلـف مـن طفـل لآخـر تبعًـا لنشـاطه الحركـي والذهنـي، فالطفـل كثيـر الحركـة يحتـاج إلـى كميـة مـن الغـذاء أكثـر مـن الطفـل قليـل الحركـة وهكـذا، كمـا يحتـاج الأبناء إلـى كميـة كبيـرة مـن الطاقـة مقارنـة بالـوزن والمرحلـة العمريـة، فمرحلـة الطفولـة والمراهقـة تتميـزان بالنمـو ويحتـاج الأبنـاء فيهـا إلـى كميـات إضافيـة مـن الطاقـة لا يحتاجهـا البالـغ عـادة.

• **النوعيـة**: يوجـد خمـس مجموعـات غذائيـة تمـد الأبنـاء بالعناصـر الغذائيـة الأساسـية، يجـب أن يتنـاول الأبنـاء جـزءًا منهـا يوميًـا لتحقيـق النظـام الغذائـي الصحـي المتـوازن، وهـي: النشـويات، والبقوليـات، والفواكـه، والخضـراوات، اللبـن ومنتجـات الألبـان، ويجـب تقديـم أطعمـة مـن تلـك المجموعـة ثـلاث مـرات يوميًـا، وقـد تشـمل الوجبـة كـوب لبـن حليـب أو زبـادي رائـب، أو قطعـة مـن الجبـن، الأطعمـة الغنيـة بالبروتيـن، الدهـون والزيـوت.

٣. متابعـة شـرب الأبنـاء للمـاء بانتظـام يوميًـا، فقـد أثبتـت الدراسـات أهميـة المـاء لنمـو العقـل، كمـا أن المـاء علـى عكـس العديـد مـن المشـروبات يـروي العطـش دون التأثيـر علـى شـهيته.

٤. متابعـة التـزام الأبنـاء بـآداب الطعـام، كالبسـملة، وغسـل اليديـن قبـل وبعـد الطعـام، والأكل باليميـن، ومـن أمامـه، والالتـزام بهـدي نبينـا الكريـم ﷺ، والحـرص علـى النظافـة، كنظافـة البـدن والثـوب، كمـا قـال رسـولنا الكريـم: (نظّفـوا أفنيتكـم)[1].

٥. العنايـة بصحـة الأبنـاء عـن طريـق عمـل كشـف طبـي دوري لهـم كل فتـرة زمنيـة، والحـذر مـن الأمـراض المعديـة كالحصبـة، والنـكاف، والجديـري.

٦. إلحـاق الأبنـاء بنـادٍ رياضـي لممارسـة التماريـن الرياضيـة، لضمـان نمـو مهاراتهـم الحركيـة، والتعامـل مـع الرياضـة علـى أنهـا نمـط حيـاة، فممارسـة التماريـن الرياضيـة بشـكل منتظـم بالإضافـة إلـى اتبـاع العـادات الغذائيـة الصحيـة؛ يمكـن أن يكـون أداة فعالـة للتغلـب علـى الكثيـر مـن المشـكلات التـي يواجههـا الأبنـاء.

---

(١) رواه الترمذي، (٢٧٧٩)، وحسنه الألباني.

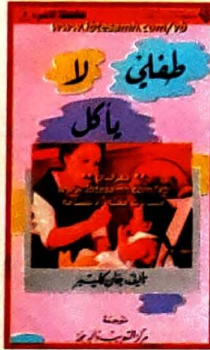




كتاب الشهر

اسم الكتاب: طفلي لا يأكل .

المؤلف : جان كلبير.



نبذة عن الكتاب: يستعرض الكتاب جانب مهم من جوانب صحة الأبناء وهو التغذية السليمة، ويوضح فيه المراحل المختلفة التي قد يمر بها الطفل في تطور عادات طعامه ويسدي للأهل نصائح هامة تتعلق بكيفية مواجهة عادات الطعام الخاطئة التي قد تنشأ.





الشهر الخامس

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (ولجسدك عليك حقًا).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب: الدليل الشامل في تربية الأطفال.



الواجبات العملية خلال الشهر:



الأسبوع الأول:

اجلس مع أسرتك في لقاء المودة هذا الأسبوع، وقوموا جميعًا بحل هذا الاستبيان كلًا بمفرده، وإن كان لديك أطفال صغار قم بتبسيط النقاط لهم واكتب إجاباتهم، ثم قوموا بالاتفاق على عادات جديدة تقومون بتأديتها خلال الشهر.

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية كبرى لمقاومة الأمراض.				
اتباع برنامج رياضي مهم جدًا للحفاظ على اللياقة البدنية.				
تناول وجبة الإفطار مهم جدًا بالنسبة للصحة والنشاط.				
شراء الأغذية من الباعة الجائلين قد يعرض الشخص للإصابة بالأمراض المختلفة.				
تناول الفاكهة ضروري جدًا لنمو الجسم.				

تناول الماء بكثرة يحافظ على توازن الجسم.				
سوء التغذية تسبب البدانة، وتؤدي إلى إصابة الجسم بكثير من الأمراض.				
تمد مشتقات الحليب الجسم بالكالسيوم.				
لبناء عادات صحية سليمة أهمية قصوى في حياة الإنسان.				
يجب غسل الخضروات والفواكه قبل تناولها.				
يجب ملاحظة مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة .				
تناول الكثير من الطعام في وجبة العشاء يسبب الخمول والتوعك.				



لقاء المودة الأسبوعي

الأسبوع من: .... إلى: ....

اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			

الأسبوع الثاني:

ألحق أبناءك بأنشطة رياضية مختلفة في النادي أو المدرسة أو مع مدرب خاص، وراع أن كون هذه الرياضة هي التي يفضل طفلك ممارستها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثالث:

خصص يومًا أسبوعيًا تشترك فيه مع أبنائك في طهي وجبة صحية جديدة يختارونها، وكذلك المشروبات والوجبات الخفيفة.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			

الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الشهر السادس

أبناؤنا والصحة النفسية

أبناؤنا والصحة النفسية

تُعرف الصحة النفسية على أنها حالة من العافية التي يحقق الفرد فيها قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهادات المتوالية في الحياة؛ ليتمكن من العمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه.

ويعد هذا الجانب من جوانب التربية ذا أهمية خاصة؛ حيث من خلاله يمكن تكوين شخصية واعية بذاتها، وقادرة على التكيف مع الظروف التي تواجهها في مختلف مراحل الحياة، دون التعرض لمشكلات وأزمات نفسية عميقة، تمنعها من التقدم والتطور وإحراز نجاحات متتابعة في كافة مجالات الحياة الاجتماعية والمهنية والشخصية وغيرها.

وللأسرة دور محوري في تكوين نفسية الابن من خلال ما تزرعه فيه من بذور تنمي شخصيته أو تهدمها، حيث تتأثر نفسية الابن بأسلوب التربية في المنزل، ونظام الحياة التي يعيشها، والمستوى الاجتماعي للأسرة، فضلًا عن شكل المناخ الأسري، وطريقة تواصل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض.

وتؤكد الدراسات النفسية والتربوية، وقبلها يؤكد ديننا الحنيف وسنة نبينا محمد ﷺ أن لكل سلوك دافع، (إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى)[1]، وكذلك فثمة احتياجات نفسية أساسية يحتاج إليها كل إنسان، صغيرًا كان أو كبيرًا، وتؤكد الدراسات أن عدم تلبية هذه الحاجات في حياة الابن تدفعه لسدها بطرق مغلوطة وغير مقبولة في أحيان كثيرة، وتكوّن ردة فعل هجومية على المحيط الأسري وعلى الآباء تتخذ أشكالًا انتقامية، وتمثل في صور متعددة كالعند والعدوانية والغضب ... إلخ.

---

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (١)، ومسلم، (١٩٠٧).



وسنتحدث فيما يلي عن أهم الحاجات النفسية التي يتطلبها نمو الابن السليم، ونجملها في الحاجة إلى الاعتبار، والمحبة، والطمأنينة، والمدح، والقبول.

أولًا: الحاجة إلى الاعتبار:

الاعتبار هو أول حاجة للابن ليجتاز مراحل نموه النفسي والجسمي، وهي أول نتيجة لنزوع الابن نحو الاستقلالية والاعتماد على نفسه والشعور بقدراته الذاتية، وقد يلجأ الابن لسلوكيات عديدة قد تزعج الأسرة يكون دافعه منها أن يلاحظه المحيطون به، وأن يعترفوا به كشخص مستقل له كيانه وقيمته الخاصة به.

وهنا ينبغي على الآباء اتخاذ بعض الخطوات لمنح الابن الشعور بالاعتبار:

- كأن تمنحه وقتًا مخصصًا للحديث معه والاستماع إليه.
- وأن تشعره بقيمته الذاتية واحترامك له.
- وأن تمنحه حرية الاختيار في أموره الخاصة.
- وأن تكلفه ببعض المسؤوليات ليقوم بها، مراعيًا قدراته؛ ليشعر بالإنجاز والأهمية.

ثانيًا: الحاجة إلى المحبة:

إن حاجة الابن إلى المحبة لا تقل عن حاجته للطعام؛ لذلك نجد الإنسان عبر مراحل عمره يبحث عن بناء علاقات إنسانية توفر له هذه الحاجة، ويشعر من خلالها أنه محبوب، ولا يتحقق هذا الشعور إلا بإبداء الحب، وتوفير جو من الإحساس بالأمن والطمأنينة داخل الأسرة كأول خلية إنسانية ينتمي الابن إليها.

ويمكن للآباء بناء علاقة من المحبة مع الأبناء من خلال:

- الإصغاء الجيد لهم والاهتمام بكلامهم والانتباه إليه.
- والتعبير لهم عن المحبة قولًا وفعلًا، كأن تقول له: «أنا أحبك».
- أو أن تعبر عن ذلك من خلال المعانقة والمداعبة والتربيت على الكتف واللمسة الحنونة ... إلخ.

ثالثا: الحاجة إلى الطمأنينة:

الطمأنينة حاجة نفسية إنسانية يترتب عليها كثير من العوامل النفسية عند الشخص، والتي تجنبه سلوكيات سلبية عديدة كالخوف والضعف والانطواء على الذات والتهرب من مواجهة الواقع، وقد ترجع أسباب انعدام الشعور بالطمأنينة في حياة الابن إلى عدة أسباب: كالخلافات الأسرية، وانعدام القواعد والضوابط في المنزل، أو غياب أحد الوالدين، أو القلق المفرط عند الآباء.

وتتمثل وسائل تحقيق الطمأنينة في:

- أسلوب الرفق واللين في التعامل مع الأبناء.
- وتجنب أساليب الشدة والقسوة وكثرة المحاسبة.
- والاهتمام بتحقيق سعادة الأبناء من خلال ما يحبونه من وسائل معنوية ومادية.
- والاهتمام المستمر بالابن وأحواله.
- والعدل بين الأبناء في أسلوب المعاملة.



رابعًا: الحاجة إلى المدح:

يعتبر المدح حاجة إنسانية لكل فعل طيب وإنجاز جديد، حيث إنه يرفع المعنويات ويشجّع نحو الأفضل، ويعد المدح وسيلة تربوية ومنهجًا اتبعه الرسول ﷺ مع صحابته كبارًا أو صغارًا، حيث كان يطلق عليهم أفضل الألقاب مثل: سيف الله، وأسد الله، والفاروق ... إلخ.

وهناك عدة استراتيجيات يمكن التركيز عليها لمدح الأبناء في إطار سليم، منها:

- مدح الابن على إنجازه وليس لذاته.
- مدح الإنجازات مهما كانت ضئيلة في نظرنا.
- امتداح المحاولات حتى ولو لم ينجح الابن.
- أن يكون المدح نابعًا من اقتناع بالإنجاز الذي حققه الابن، وليس مجاملة له.
- الاتباع المستمر للتشجيع.
- المسارعة بالتحفيز بعد تحقيق أي إنجاز مباشرة.

خامسًا: الحاجة إلى القبول:

إن شعور الابن بالحاجة إلى القبول هو مطلب نفسي أساسي؛ لتوفير بيئة تمنح الابن نموًا متوازنًا لبناء الثقة بالنفس، وتشكيل معالم شخصيته بشكل سوي خالٍ من الاضطرابات النفسية، فلا نرفض الابن عندما يُخطئ ولكن نرفض خطأه؛ حتى لا تهتز ثقته بنفسه وتتشكل شخصيته بناءً على آراء من حوله فيه.



وهناك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لتلبية حاجة القبول عند الابن:

- كأن تتجنب انتقاده باستمرار فيصاب بالإحباط وخيبة الأمل.
- ألا تجبره على القيام بما يفوق قدراته، فإذا شعر بعدم قدرته على تنفيذ رغبات والديه فقد يظن أنه غير مقبول.
- ولا تقارنه بغيره من أصدقائه أو أقاربه حتى لا تنتقص من شعوره بتقدير واحترام ذاته.

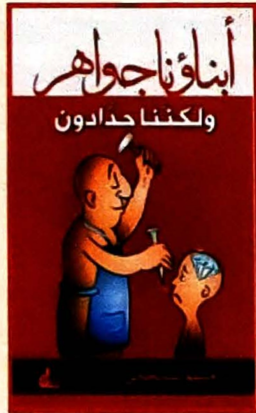




كتاب الشهر

اسم الكتاب : أبناؤنا جواهر ولكننا حدادون.

المؤلف : مسلم تسابحجي.



نبذة عن الكتاب: هو كتاب عن أصول التربية يقدم آراء حديثة لبناء شخصية الطفل السوية، ويبين أن أبناءنا قادة منذ صغرهم، وما علينا نحن الأهل أن نعدهم الإعداد الجيد؛ ليكملوا مسيرتهم كقادة، من خلال تنمية مهاراتهم، وتكليفهم بمهام منذ صغرهم، وتعليمهم حسن تحمل المسئولية، إذ يشعرون بأهميتهم بعد دخولهم عالم التجارب، وخوضهم معترك الحياة، لاستخلاص الحلول لكل مشكلة قد تعترضهم





الشهر السادس

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (أبناؤنا والصحة النفسية).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب الحاجات النفسية للطفل.



الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

خصص وقتًا يوميًا للجلوس مع أبنائك والتحدث معهم حول ما يمرون به خلال يومهم في المدرسة أو مع أصدقائهم، واسألهم بشكل مستمر عمّا يشعرون به

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

اطلب من جميع أفراد الأسرة أن يفعلوا شيئًا يدخل السرور والراحة النفسية على بعضهم البعض ولو كان صغيرًا، مثل: هدية، أو كلمة تحفيز، أو دعوة على طعام.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من:......... إلى:.........		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثالث:

اجلس مع شريك حياتك وضعا قائمة بالاحتياجات التي تريان أنها غير ملباة بصورة كافية لدى أبنائكما، وقوما بوضع خطة لتلبية هذه الاحتياجات خلال الشهر.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم مخلص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			


الشهر السابع
الأسرة المسلمة
والتنشئة الاجتماعية

الأسرة المسلمة والتنشئة الاجتماعية

من الطبيعي أن تصادف جميع الأسر فترات من الخلاف أو الاضطراب؛ وهي أمور لا يمكن تجنبها كجزء لا يتجزأ من رحلة حياة الإنسان، وعادة ما يكون لمثل هذه الأوقات ميزاتها؛ لأنها تقدم لأفراد الأسرة الفرصة لمشاركة مشاعرهم، ولتعلم المزيد من أساليب التواصل التي يمكن أن تساعدهم في تخطي مشكلاتهم، ودعم الأواصر التي تربطهم معًا.

لذلك فإن دعم التنشئة الاجتماعية للأبناء يجب أن يكون من الأمور التي تراعى في التربية، فيجب على كل مربٍّ أن يدعم ثقة الابن بنفسه واحترامه لذاته، ومساعدته في تحقيق النجاح وبناء العلاقات السليمة، وهذا بدوره يجعله فخورًا بنفسه.

ومن الضروري أن يتعرف الابن على المجتمع الذي يعيش فيه إلى جانب شعوره بالانتماء إليه؛ لذا فيجب أن يفهم المربي ضرورة إدماج الابن في المجتمع، وأن يستغل كل فرصة لاستكشاف بيئتهم بطريقة مباشرة، كما يجب أن يستفيد الأبناء من مجتمعهم كمصدر للتعلم، والتعرف على بيئات وأصدقاء جدد، وأثناء ذلك يمكن توسيع مدارك الأبناء وإكسابهم سلوكًا إيجابيًا تجاه الآخرين، بالإضافة إلى تقبلهم للأعراف والديانات والألوان والأجناس الأخرى.

وتشمل التنشئة الاجتماعية كيفية التعامل مع الآخرين وتكوين الصداقات والعلاقات والروابط العاطفية، وهو ما يعد أمرًا هامًا لتعزيز الأمان الشخصي والسعادة العاطفية والعلاقات الودية؛ لكي ينمو الابن بشكل جيد، وتبدأ هذه الروابط



عادة مع ميلاد الابن، شرط أن يتواصل معه الوالدان على الفور، إذ تتطور هذه الرابطة خلال الشهور الأولى من حياة الابن، ومن السهل أن ترى كيف يرتبط الأبناء بأشخاص معينين ويتواصلون معهم، وغالبًا ما يثار غضبهم بعد انفصالهم عنهم بفترة قصيرة.

ويحتاج الأبناء لتنمية احتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية والشخصية، وذلك كي يكونوا أفرادًا لهم قيمة في المجتمع، ويكوّنوا صداقات وعلاقات دائمة ذات هدف ومعنى، ولا بد أن يكفل القائمون على تربية الابن بيئة آمنة للابن تدعم سعادته العاطفية والاجتماعية والشخصية، وإذا أخطأ المربون في هذا الجانب؛ فإنهم بذلك يخاطرون بسعادة وأمن الطفل داخل المنزل، وهذا لا يعود بالفائدة على أي منهما.

تنمية الكفاءة الاجتماعية عند الأبناء:

تُعرّف الكفاءة الاجتماعية بأنها قدرة الفرد على امتلاك المهارات والسلوكيات، التي تسمح له بالتفاعل الناجح في مجموعة متنوعة من المواقف الاجتماعية، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية الهادفة، كما ينظر إليها على أنها مجموعة متنوعة من الخصائص والسمات، مثل: الصورة الذاتية الإيجابية للفرد، والتفاعل الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية المعرفية، وتقبل الأقران والبيئة المحيطة.

كيف يمكن أن نحققها في حياة الابن؟

يُفترض أن يتمتع الابن بفعالية اجتماعية وتكيّف أكبر كلما كبر سنّه، ويتمثل هذا التكيف في عدد من الجوانب التي يمكن أن تشكل ما يطلق عليه مستوى

النضج الاجتماعي أو الكفاءة الاجتماعية، التي تتعلق بدرجة التوافق التي يبديها الابن في المواقف الاجتماعية المختلفة، ولأي درجة يتحكم بذاته ويعتمد عليها.

وترتبط الكفاءة الاجتماعية بالمهارات والتقبل الاجتماعي، وتبدأ شخصية الابن الاجتماعية في التشكّل منذ اللحظات الأولى لولادته؛ لذلك فإن تنمية الكفاءة والمهارات الاجتماعية عند الابن تبدأ من الأسرة، فهي المحضن الأساسي للابن الذي يأخذ منه كل سلوكياته وقيمه وعاداته.

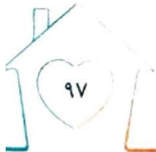
وهناك العديد من الجوانب التي يجب تنميتها عند الابن حتى يتمتع بالكفاءة الاجتماعية، ومنها:

١- اللعب:

حيث تشير الدارسات إلى أهمية دور اللعب في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الابن في سنواته الأولى، حيث تعد الحاجة للعب عند الابن استعدادًا فطريًا يمكّنه من التعرف على البيئة المحيطة به في أسرته أو مدرسته، وتنمي شخصيته من خلال التفاعل مع الآخرين، والحاجة للتعامل مع مختلف المواقف التي يتعرّض لها.

٢- تشجيع المشاركة الاجتماعية:

حيث إنها تمكّنه من إدراك الفروق المختلفة بين الأفراد وقدراتهم وإمكاناتهم ما يساعده في تقبل نفسه والآخرين من حوله، وتساعده على الشعور بالانتماء وحب الجماعة والارتباط بها؛ مما يكوّن عندهم شخصية اجتماعية قادرة على التواصل واكتساب معايير السلوك السليم؛ ليكونوا شخصيات تتمتع بالقبول المجتمعي.



٣-النمو اللغوي:

إن تطور اللغة في هذا السن الصغير يتيح للابن التواصل مع الآخرين بشكل أعمق، فاللغة هي إحدى أهم الطرق التي من خلالها يستطيع الطفل تنمية عمليات التفكير والتعبير عن نفسه بشكل سليم؛ لذلك يجب على المربي تشجيع الابن وتدريبه على مهارات التحدث والاستماع، عن طريق إشراكه في الحديث أثناء أداء الأنشطة اليومية المختلفة، مما ينمي لديه مهارات التواصل الفعّال.

الآداب الاجتماعية:

اهتمت الحضارة الإسلامية اهتمامًا غير مسبوق من أي حضارة أخرى بالآداب وقواعد السلوك، التي يجب على المسلم أن يتبعها ويهتدي بهداها في حياته الخاصة والعامة؛ لأن الحضارة الإسلامية لا تفصل بين الحياة الخاصة والعامة، فتعامل المسلم مع آداب الأسرة الاجتماعية تعامل مستمر ومتواصل، بحيث يكون مثالًا حيًا لتطبيق الإسلام في محيط ولايته وهي الأسرة، وهو ما يؤكد أن آداب الأسرة الاجتماعية هي المجال الحيوي الذي يختبر فيه المسلم تطبيقه لقواعد الإسلام، فليست الآداب مجرد قواعد للسلوك الصحيح فقط، ولكنها حياة واقعية تعكس مسؤولية المسلم عن ممارسة دينه في نطاق أسرته، ومن الآداب الهامة التي ينبغي تعليمها لأبنائنا ما يلي:

١. آداب الحديث:

يجب أن نلاحظ سلوك أبنائنا في حديثهم إلى من هو أكبر سنًا من أم أو إخوة أو أهل أو أصدقاء؛ فإنه من الضروري جدًا أن نعلمهم الشجاعة الأدبية والجرأة الشديدة، ولكن مع الأدب الشديد وحسن التعامل؛ فلا يحدقون في وجوه من هم



أكبر منهم سنًا أو قدرًا، ولا يرفعون أصواتهم أمامهم، ولا يشيرون بأيديهم، أو يضربون بأرجلهم؛ تعبيرًا عن انفعالهم أو عدم رضاهم.

٢. التعامل مع الضيوف:

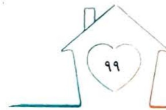
فنشرح لهم كيف نستقبلهم ونرحب بهم، ونجيب على أسئلتهم بما لا يكشف أسرار العائلة، ولا يفضح أمورها الداخلية؛ كما يصنع كثير من الأولاد الذين تحلو لهم الثرثرة، فيتكلمون بكل شيء يعلمونه أمام غيرهم، كما يجب أن نوجه الطفل أن يحسن إكرام الضيف بكل أدب، فإذا قدم له الماء؛ انتظره حتى يشرب، ثم أخذ منه الكاس، وهكذا.

٣. آداب السير في الطريق:

حيث يسير هادئًا متزنًا ناظرًا أمامه مفسحًا الطريق لغيره، ولا يدفع، ولا يصيح، ولا يصرخ، ويساعد من يحتاج المساعدة من مريض أو أعمى أو مسكين، ولا يتخطى الإشارات الحمراء، ولا يتجول بين السيارات المسرعة، ولا يعاكس السير، ولا يلعب بين السيارات.

٤. آداب دخول المنزل:

إذا وصل الولد إلى البيت؛ كان عليه أن يقرع جرس الباب بلطف، وأن ينتظر حتى يفتح له، فإن دخل الدار سلم على أهلها بصوت معتدل، فإن كانت خالية سلم على نفسه والملائكة فيها بقوله: السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين، ودعا بدعاء دخول البيت، فإن رأى أمه أو إخوته؛ سألهم عن حالهم بكل أدب، واستفسر منهم إن كانوا يريدون شيئًا.



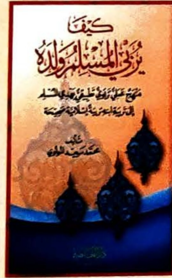
٥. آداب المجلس:

إذا كان الابن مع من هو أكبر منه؛ لا يجلس حتى يجلس الكبار، ويجلس حيث ينتهي به المجلس، ولا يمد رجليه، ولا يجعل إحداهما على الأخرى، ولا يجعل نعله قبالة وجوه محدثيه.





كتاب الشهر



اسم الكتاب: كيف يربي المسلم ولده.

المؤلف: محمد سعيد المولوي.

نبذة عن الكتاب: إن هذا الكتاب بمثابة منهج عملي تربوي تطبيقي يهدي المسلم إلى تربية ابنه تربية إسلامية قويمة وخطوة إيجابية هامة لمن أراد أن يحمي أبنائه من ال مؤثرات السيئة ويسير بهم في طريق النجاة





الشهر السابع

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (الأسرة المسلمة والتنشئة الاجتماعية).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب كيف يربي المسلم ولده.

الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

صمم جدولًا يساعد طفلك على تطبيق الآداب الاجتماعية على مدار الأسبوع، مع إعطائه نقاطًا على كل أدب، وإعطائه مكافأة يحبها في نهاية الأسبوع.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

خصص يومًا شهريًا تزور فيه أقاربك أو تجتمع معهم بصحبة أبنائك، واحرص على أن يقضي أبناؤك هذا اليوم بشكل حافل مع أفراد عائلتهم، مما يساعدهم في تقوية أواصر القرابة بينهم وبين العائلة وشعورهم بالانتماء إليها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثالث:

اشترِ لأبنائك الصغار الألعاب الجماعية التي تسمح باشتراك فردين أو أكثر فيها؛ ليشاركوا فيها إخوتهم أو أقاربهم أو أصدقاءهم.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الشهر الثامن

كيف نربي أبناءنا اقتصاديًا

كيف نربي أبناءنا اقتصاديًا؟

فطر الله الإنسان على حب المال، فلا غرابة في أن يجهد نفسه في التفكير في كيفية الحصول عليه، قال الله تعالى: ﴿ٱلْمَالُ وَٱلْبَنُونَ زِينَةُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا﴾ [الكهف: ٤٦]، فالله تعالى قدم المال على البنين في الأهمية بالنظر لمتطلبات الناس الحياتية، والمال أمانة من الله تعالى عندنا، فوجب علينا حق رعايتها، وألا نسرف فيها أو نقتر، وإنما نحسن استقبالها إذا جاءت، ونحسن توديعها إذا انصرفت، فالإنسان يُسأل يوم القيامة عن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، والتخطيط للمال وإدراك قيمته مبكرًا ينظم حياة الإنسان، ويجعل لديه أكثر من خيار للصرف قبل اتخاذ قرار الإنفاق، وينمي لديه الشعور بالمسؤولية تجاه كيفية اكتساب ماله وإنفاقه منذ صغر سنه.

وتعد الوظيفة الاقتصادية للأسرة مهمة بالنسبة للفرد والأسرة والمجتمع، حيث يعمل الفرد القادر على العمل ليشبع حاجته للإنجاز والتفوق والشعور بالكفاءة، ويعول نفسه وينفق على أسرته، ويسهم في تنمية اقتصاديات المجتمع، وهذا يشير إلى مدى أهمية المسؤولية الاقتصادية للأسرة التي تربي الأجيال وتبني المجتمع.

كما تبرز أهم المسؤوليات الاقتصادية للأسرة في العمل لكسب الرزق، والذي يقصد به عمل أفراد الأسرة القادرين على العمل في كسب أرزاقهم، وهي وظيفة تهدف إلى توظيف قدرات وإمكانات أفراد الأسرة في العمل والإنتاج، من أجل كسب الرزق والإنفاق على معيشة الأسرة وتوفير حاجات أفرادها، فالأسرة مصدر العمالة في

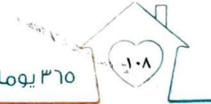


المجتمع، وكل عامل أو موظف له أسرة يعمل من أجلها، ولا يمكن أن تتخلى الأسرة عن هذه الوظيفة.

وتعتمد الأسرة عادة في رزقها على ممتلكات الأب وجهوده في العمل خارج البيت، وهو يعتبر مصدر الإعالة والسلطة في الأسرة، وهي من مسؤولياته التي أوجبها عليه الإسلام، وتتعاون الأم مع الأب في كسب الرزق والإنفاق على الأسرة بجهدها في الأعمال المنزلية أو براتبها في حين خروجها للعمل، وبتدبير مصادر الدخل والإنفاق في الأسرة.

وبتعاون جميع أفراد الأسرة القادرين على العمل والكسب؛ يتحقق الأمن الاقتصادي للأسرة وتوفير حاجات المعيشة ورفع مستواها، حيث تمتد مسؤولية الأسرة في الإنفاق على أبنائها من الطفولة وحتى المراهقة حتى يتأهلوا للعمل والزواج.

ولا تكتفي التربية الاقتصادية للأبناء هنا فقط بتعريفهم مفاهيم الحلال والحرام في التعاملات المالية أو الأمانة أو الادخار، ولكن تتطرق هذه التربية إلى الجانب العملي في التربية، والذي يقود الأبناء للمشاركة في اقتصاديات المنزل، مما ينشئ شبابًا وفتيات قادرين على تحمّل المسؤولية، ويعرفون قيمة المال وكيفية إنفاقه على الوجه السليم، ويتمثل هذا الجانب العملي في إشراكهم في إدارة ميزانية المنزل، وتدبير مصروفهم الشخصي، والادخار، والصدقة، والمحافظة على ممتلكاتهم ... إلخ.



أساليب التربية الاقتصادية:

إذا كنا نؤمن بأهمية القيم الاقتصادية التي نادى بها القرآن الكريم، حيث إن هذه القيم ذات أهمية كبرى في حياة كل مسلم ليعيش حياة اقتصادية طيبة، وليساهم في نهضة وتقدم مجتمعه الاقتصادي؛ فإن نقل هذه القيم للناشئة من أبناء الأمة الإسلامية يحتاج لأساليب تربوية فاعلة، يستخدمها الوالد والمربي وكل فرد من أفراد المجتمع في غرس هذه القيم في نفوس الآخرين بأسلوب مؤثر، حتى يتمثل الناس هذه القيم في حياتهم، وتصبح جزءًا من سلوكياتهم، ومن هذه الأساليب التربوية ما يلي:

- **أسلوب القدوة:** يعد لهذا الأسلوب في جانب التربية الاقتصادية بالغ الأثر، فالابن حين يرى والده يسرف في الإنفاق، فإنه حتمًا سيقلده، ومن يعيش مع أب بخيل غالبًا ما سيتصف هو أيضًا بالبخل، لذلك لا بد أن يكون الوالدان قدوة للابن في ترشيد الاستهلاك والاعتدال في الإنفاق، والأمانة والنزاهة، والحفاظ على الممتلكات الخاصة والعامة.

مثال على ذلك: أن يأخذ الأب ابنه معه إلى السوق، ويريه كيف يتعامل مع عملية البيع والشراء، وما هي الأولويات في الشراء.

- **أسلوب الموعظة:** يعد أسلوب الموعظة الحسنة من أساليب الرسل والأنبياء عامة، وهو أسلوب يؤثر في سلوك كلٍّ من الكبار والصغار معًا، ولهذا الأسلوب أهميته في تربية النشء تربية اقتصادية إسلامية، فهم يحتاجون للنصح والموعظة التي تعرفهم الحلال من الحرام، وتوجههم إلى الاعتدال في الإنفاق والاستهلاك، والبعد عن التقتير والإسراف، وتدعوهم للأمانة والحفاظ على حقوق الآخرين.



مثال على ذلك: أن يقوم الوالدان بتوجيه أبنائهم ناحية الحاجيات المهمة لشرائها من مصروفهم اليومي، وعدم إهداره في حاجيات غير مفيدة.

- **أسلوب الترغيب والترهيب:** يُعتمد على هذا الأسلوب في تربية الأبناء تربية اقتصادية سليمة، وذلك من خلال ترغيبهم في كل سلوك اقتصادي حسن، حيث ينالون عليه الأجر والثواب من اللّه، والقبول والشكر من الناس، كإتقان العمل والأمانة والإحسان إلى الفقراء، وترهيبهم من كل سلوك اقتصادي يحرمه اللّه تعالى ويمقته الناس، كالسرقة والتطفيف في الكيل والميزان والتبذير والتقتير ... إلخ.

مثال على ذلك: أن يقوم الأب بمكافأة ابنه على اتباع سلوك الادخار، إما بزيادة مصروفه، أو بإهدائه الشيء الذي كان يدّخر من أجله، أو أن يمنع المصروف لفترة قصيرة إذا بالغ الابن في التبذير.

- **أسلوب الممارسة العملية:** ويتم تفعيل هذا الأسلوب في التربية الاقتصادية بمشاركة الأبناء في الأعمال المنزلية والمدرسية، ومحاولة إكسابهم خبرات عملية في عمليات البيع والشراء ومختلف الشؤون الاقتصادية، كمساعدة الأسرة في شراء احتياجاتها اليومية، أو المشاركة في وضع الميزانية ... إلخ.

مثال على ذلك: أن يشارك الابن في وضع ميزانية الشهر مع أسرته ويلتزم بها، حتى يشعر بالمسؤولية تجاهها، وأنه أصبح عضوًا مسؤولًا في الأسرة.

- **أسـلوب الأمثـال:** يسـتخدم هـذا الأسـلوب فـي تشـبيه المعانـي الذهنيـة المجردة بالأشـياء الحسـية الملموسـة، ممـا يـؤدي إلـى وضوحهـا وفهمهـا، مـن خـلال ضـرب الأمثـال والقصـص الواقعـي، ممـا يؤثـر علـى عواطـف الأبنـاء وسـلوكهم، حيـث قـال تعالـى: ﴿وَتِلْكَ ٱلْأَمْثَٰلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ ۖ وَمَا يَعْقِلُهَآ إِلَّا ٱلْعَٰلِمُونَ﴾ [العنكبـوت: ٣٤]، وقـد يسـتخدم فـي هـذا الأسـلوب العديـد مـن القصـص والأمثلـة التـي أوردهـا اللّه تعالـى فـي كتابـه الكريـم، عـن أمـور الحيـاة الاقتصاديـة وعلاقتهـا بشـكر النعمـة أو الكفـر بهـا، ومـا ينتـج عـن ذلـك مـن تبـدل فـي الأحـوال الاقتصاديـة.

مثـال علـى ذلـك: أن يربـط الآبـاء لـدى الأبنـاء معنـى الأمـن والرخـاء فـي الـرزق بشـكر النعمـة وعـدم الإسـراف فيهـا، وأن الإسـراف قـد يتسـبب فـي زوال النعمـة.

- **أسـلوب الأحـداث الجاريـة:** ويقـوم هـذا الأسـلوب علـى اسـتغلال حـدث معيـن لإعطـاء توجيـه أو تغييـر سـلوك محـدد عنـد الأبنـاء، وميزتـه أنـه يجـيء فـي أعقـاب حـدث يهـز النفـس ويؤثـر فيهـا؛ فيكـون تأثـر التوجيـه هنـا أعمـق وأطـول أمـدًا، وكثيـر مـا تطالعنـا وسـائل الإعـلام المختلفـة بتعامـلات اقتصاديـة وصفقـات تجاريـة وسـرقات وغسـيل للأمـوال وتهريبهـا، وهنـا يجـب اسـتغلال هـذه الحـوادث فـي توجيـه الأبنـاء نحـو المفاهيـم الاقتصاديـة الصحيحـة كالأمانـة والرقابـة الذاتيـة ... إلـخ.

مثـال علـى ذلـك: أن يقـوم الآبـاء بشـرح مفهـوم اقتصـادي للأبنـاء بشـكل مبسـط عقـب نشـوء أزمـة اقتصاديـة للأسـرة أو للمجتمـع، وأن يشـرح لـه كيـف سـيتم تدبيـر ميزانيـة المنـزل علـى وفـق هـذه الأزمـة الاقتصاديـة.





كتاب الشهر

اسم الكتاب: التربية الاقتصادية في الإسلام وأهميتها للنشء الجديد.

المؤلفة: كيندة حامد التركاوي.



نبذة عن الكتاب: يقدم هذا الكتاب تعريفًا لمفهوم التربية الاقتصادية في الإسلام، وعلاقتها بجوانب التربية الأخرى، وأهمية اكتمال المنظومة التربوية بهذا الجانب المهم الذي يغفل عنه الكثير من الآباء في أغلب الأحيان؛ وذلك من خلال طرح طرق لغرس القيم الاقتصادية الإيجابية في الأبناء لتعميق إحساسهم بالمسئولية تجاه أنفسهم وأسرهم والمجتمع.





الشهر الثامن

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (كيف نربي أبناءنا اقتصاديًا).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب التربية الاقتصادية في الإسلام وأهميتها للنشء الجديد.



الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

ناقش في لقاء المودة الأسبوعي مع كافة أفراد أسرتك تخطيط ميزانية المنزل الشهرية، محددًا معهم بنود الإنفاق المختلفة، واتفقوا معًا على طرق للتوفير وترشيد الاستهلاك.

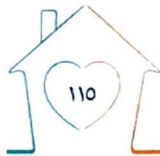
لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

إذا بلغ أبناؤك المرحلة الابتدائية أو الإعدادية، قم بتخصيص مصروف شهري كامل لهم، واطلب من كل فرد منهم عمل ميزانية خاصة به، تشمل تخصيص مبلغ يومي للإنفاق في المدرسة، وادخار مبلغ لفعل خير ما كصدقة أو شراء هدية، ثم خصص مكافأة لأفضل من دبّر مصاريف شهره وادخر وتصدق منها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثالث:

قـم بتكليـف أحـد أبنائـك بـإدارة بنـد مـن بنـود الميزانيـة خـلال الأسـبوع، كبنـد الطعـام أو الملابـس، وتابعـه فـي تخطيطـه لمصاريـف هـذا البنـد، ثـم قيمـه فـي نهايـة الشـهر حسـب كفاءتـه فـي إدارة المـوارد ونسـبة الادخـار وكافئـه فـي لقـاء المـودة الأسـبوعي.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الشهر التاسع

أسرتنا في شهر الخير والنور

أسرتنا في شهر الخير والنور

رمضان هو الوقت المثالي للتطوير والتدريب الروحي الشامل، وقد خصص اللّه سبحانه تعالى هذا الشهر المقدس بالنسبة لنا لبناء العلاقة التعبدية الصحيحة معه عز وجل، وكذلك تطبيق تعاليم النبي محمد ﷺ في الأخلاق والقيم الحميدة واكتساب السلوكيات الصحية، ومن ثم كان هذا الشهر الكريم أفضل وقت لتعليم أطفالنا وتشجيعهم على فعل السلوك الإيجابي وإكسابهم القيم الرفيعة.

ولذا يجب على الأسرة المسلمة الاستفادة القصوى خلال هذا الشهر في توجيه الأبناء لتربيتهم بشكل جيد، وتنشئتهم بشكل صحيح، وحثهم على القيام بكل أنواع الخير وجعلهم يعتادون على ذلك؛ لأن الطفل سوف ينمو بالطريقة التي يصنعها والده وما اعتاد عليه، وفيما يلي بعض النصائح لدعم السلوك الإيجابي لدى الأبناء في رمضان:

١. غرس المعاني الروحية:

أ. وقت السحور:

أيقظ طفلك في وقت السحور، حتى لو لم يكن قد بلغ بعد سن الصوم [تأكد من حصول طفلك على ساعات كافية من النوم قبل السحور، حتى لا يكون الاستيقاظ عبئًا عليه]، وأثناء السحور تناول بعض التمور مع طعامك، وناقش مع ابنك الفوائد العلمية للتمور، بالإضافة ما نصح به نبينا ﷺ، مثل حديث: (من تَصَبَّحَ كل يوم سبع تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر)[1].

---

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٥٤٤٥)، ومسلم، (٧٤٠٢).



ب. صلاة الفجر:

اصطحب طفلك إلى صلاة الفجر – قدر الإمكان – في المسجد، ثم علمه بعض الأدعية النافعة التي تقال بين الأذان والإقامة، ثم الصلاة في جماعة، ثم قول أذكار بعد الصلاة، والتسبيح على اليد، واحرص على أن يشاهدك طفلك وأنت تقوم بذلك لإثارة فضوله للسؤال عن هذا الفعل.

ج. قراءة القرآن:

علم طفلك فضل قراءة القرآن بتعريف حديث النبي ﷺ: (من قرأ حرفًا من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول الم حرف، ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف)[1]، وطبق ذلك عمليًا في رمضان بأن تخصص وقتًا من ربع ساعة لنصف ساعة يومية لقراءة القرآن، وتفعل ذلك في مأدبة، ويكون الكل جالسًا لقراءة القرآن.

د. التصدق والكرم:

فعن ابن عباس رضى الله عنه قال: (كان رسول الله ﷺ أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله تعالى أجود بالخير من الريح المرسلة)[2]، فتعليم ولدك المسؤولية الاجتماعية والتصدق على الفقراء والجود بالمال؛ من السلوكيات الإيجابية الهامة التي ينبغي أن يتعلمها في ذلك الشهر، فأعطِ ولدك بعض النقود ووجهه نحو إعطاء تلك النقود والتصدق على بعض الفقراء بصورة يومية.

(١) رواه الترمذي، (٢٩١٠)، وصححه الألباني.
(٢) متفق عليه، رواه البخاري، (٦)، ومسلم، (٢٣٠٨).



هـ. الصلاة معًا في التراويح:

من الأمور المفيدة هو اصطحاب طفلك والأسرة كلها إلى صلاة التراويح قدر الاستطاعة، واجعلها كنزهة ممتعة بالنسبة لهم بشراء بعض الحلوى في طريق العودة مثلًا، وسيشجعه هذا على الصلاة والعبادة وتبني له ذكريات إيجابية مع المسجد.

٢. غرس روح التعاون:

ضع مع زوجتك جدولًا لتقسيم المهام الأسرية المنزلية على جميع أفراد أسرتك، وذلك من أجل دعم سلوك المسؤولية لدى أولادك، فمثلًا دع طفلك يساعد في المهام المنزلية وقت السحور ووقت الإفطار، مثل: تسخين الحليب أو مسح الأطباق.

٣. غرس قيمة التحمل والصبر:

رمضان شهر الصبر عن الملذات والشهوات، ولذا يعتبر خلق الصبر من أجلّ القيم التي من الواجب إكسابها للطفل، بأن يتعلم الطفل الصبر على رغباته وليس كل شيء يطلبه فهو مجاب، ومن الأمور المفيدة في ذلك الأمر، هو تعويد طفلك أن يصوم عن الطعام والشراب لوقت معين، فمثلًا اتفق مع طفلك في عدم تناول الطعام أو الشراب والصيام لصلاة الظهر، وقم بتفهيمه أن هذا صيام يناسب سنه، وحينما يكبر سيصوم مثل الكبار كأبيه وأمه، وشجعه على هذا الأمر بتحفيزه بإعطائه جائزة في حال التزامه بذلك، هذا من شأنه أن يعلم طفلك خلق الصبر بل ويعوده أيضًا على ممارسة الصيام.

الزيارات العائلية في رمضان:

الزيارات العائلية في رمضان رحمة وتراحم وفرصة رائعة لكسب الأجر والثواب، وكذلك تقوية الأواصر الاجتماعية وصلة الرحم، ولكن على الرغم من ذلك فإن كثيرًا ما تنشب الخلافات بين الزوجين بسببها، ولذا نضع هنا بعض النصائح التي تساعد الأزواج على الإعداد الجيد لتلك الزيارات وتجنب حدوث الخلافات:

١. التخطيط سويًا:

وهنا يجب على الزوجين أن يجلسا سويًا ويخططا معًا للزيارات العائلية التي يريدونها في الشهر الكريم، وتتكون عناصر الخطة من:

أ. الميزانية:

من المهم وضع ميزانية للزيارات العائلية في الشهر الكريم، وتخصيص جزء من الراتب الشهري لهذا الأمر، حتى لا تكون مصاريف دعوة الزيارة خارجة عن نطاق السيطرة.

ب. المكونات:

من المهم أن تختار مع زوجتك مكونات الطعام الذي سيقدم إلى الضيوف، وهل سيطبخ في البيت أم ستقومون بشرائه جاهزًا من أحد المطاعم، وما هو الطعام المناسب تقديمه على وجبة الإفطار؟ وهل هو دسم أم لا؟ وهكذا يجب تحديد المكونات.



ج. تحديد اليوم:

لأن شهر رمضان مليء بالزيارات الأخرى التي ستقوم بها أنت وأسرتك إلى أقاربك، فمن المهم أن تحددوا الأيام التي سيتم فيها توجيه الدعوة لأقاربكم، وتقوم بدعوتهم قبل الموعد بأسبوع حتى يكونوا مستعدين وغير منشغلين بمواعيد أخرى، وهنا نقطة مهمة وهي ضرورة أن يتشارك الزوجان في تحديد من سيتم دعوته أولًا أهل الزوج أم أهل الزوجة تجنبًا للخلافات.

د. نظافة البيت:

هناك استعدادات إضافية حينما يتم دعوة الأقارب لبيتكما مثل: تنظيف وتنظيم البيت، وهنا يجب تقسيم المهام في هذا الأمر، أو إحضار خادم يساعد الزوجة في نظافة وتجميل البيت في يوم الزيارة.

٢. مساعدة الزوجة:

يجب أن تضع في حسبانك عزيزي الزوج – حتى لا يدب الخلاف مع زوجتك – أن تساعدها في إخراج هذا اليوم على أكمل وجه، بأن تساعدها في تجهيز طعام الإفطار ليوم الزيارة سواء أقمت ذلك بنفسك أو أحضرت لها خادمة تساعدها في ذلك، وفي هذا اقتفاء لأثر النبي ﷺ، عن الأسود رضي الله عنه قال: (سألت عائشة ما كان النبي ﷺ يصنع في بيته؟ قالت: كان يكون في مهنة أهله – تعني خدمة أهله – فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة)(١).

---

(١) رواه البخاري، (٦٧٦).



٣. استحضار نية إفطار الصائم:

ينبغي حينما تقومان بدعوة الأقارب للإفطار عندكما، أن تستحضروا نية إفطار الصائم وإطعامه، وفي هذا فضل كبير حث عليه النبي ﷺ، ففي الحديث: (من فطر صائمًا كان له مثل أجرهم، من غير أن ينقص من أجورهم شيئًا)[١]، ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: (والمراد بتفطيره أن يشبعه)[٢].



كتاب الشهر



ما أروع أن تعيش الأسرة خلال هذا الشهر مع كتاب الله القرآن الكريم ويسرنا أن ندعم الأسرة بكتاب آخر

اسم الكتاب: كيف نحبب القرآن لأبنائنا

المؤلف : د.سعد رياض



نبذة عن الكتاب: يساعد على التعرف على ما هي أفضل الوسائل في تحفيظ القرآن الكريم للأبناء؟ وما هي الخطوات التي تتبع حتى يحب الأبناء القرآن؟ ما هي المعوقات التي تحدث أثناء تعليم الأبناء القرآن؟ وكيف يمكن التغلب عليها؟ كيف أختبر حب الأبناء للقرآن الكريم، وغيرها من الموضوعات المتعلقة بمهارات المربي في تحفيظ القرآن الكريم للأبناء وحبهم له.

(١) رواه ابن ماجه، (١٧٤٦)، وصححه الألباني.

(٢) الاختيارات، ص١٩٤.





الشهر التاسع

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....
....
....
....
....
....
....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي .
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (أسرتنا في شهر الخير والنور).
- الواجبات الأسبوعية.



الواجبات العملية خلال الشهر

الأسبوع الأول:

قم بدعوة أقاربك إلى وليمة في منزلك بنية إفطار الصائم، وأشرك أبناءك في مساعدتك أنت وشريك حياتك في التجهيز والتخطيط والنظافة بعد الانتهاء من الوليمة.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

اتفق مع أفراد الأسرة على إخراج صدقة يومية في أماكن مختلفة طول الأسبوع، ولا تكون فقط مال، وإنما تتنوع بين ملابس ونقود وطعام وأمور مختلفة.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثالث:

اجعل أبناءك يصلون أرحامهم خلال الأسبوع مع إحضار هدايا للأقارب، وصلاة التراويح في مساجد مختلفة مع الأقارب.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من:......... إلى:.........		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم تفسير السور القصيرة من جزء عم، وتدبروا معًا بعضًا من معانيها الرائعة.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			




المرحلة الثالثة
(علاج المشكلات)


الشهر العاشر
لماذا تحدث
مشكلات الأطفال؟

لماذا تحدث مشكلات الأطفال؟

السلوك هو الطريقة التي يتصرف بها ابنك، وله تأثير مهم على تنشئته وعلى قدرته على التعلم، ولا يولد الأطفال بسلوك ثابت، وإنما يختلف سلوك كل طفل نتيجة اختلاف مصادر تعلمه وتلقيه للسلوكيات، فمن كانت مصادره إيجابية كان سلوكه إيجابيًا، ومن كانت مصادره سلبية كان سلوكه سلبيًا، وهناك العديد من المصادر التي يستقي منها أبناؤنا سلوكهم، منها:

١- التقليد والمحاكاة:

إن قدرة الأطفال على الملاحظة والتقليد من الصفات الرائعة في المراحل العمرية الصغيرة، فيتعلمون الكلام عن طريق التقليد والاستماع والملاحظة، وعن طريق المحاكاة يكتسبون ميولهم وعاداتهم، ويتعلمون القيم وحق الاختيار.

وبما أن الأطفال يقلدون سلوك من حولهم، فلا بد وأن يكون لك الأثر الأكبر على تعليمهم، ففكر مليًا ما الذي تقوله وتفعله، فسلوكهم يكون في الغالب انعكاسًا لسلوكك الشخصي، ويكون له أثره على طريقة تفكيرهم، فأنت بالنسبة لهم بمثابة القدوة، والأطفال يتعلمون من كل شيء تفعله.

٢- من بيئتهم المحيطة:

هناك طريقة أخرى يتعلم من خلالها الأطفال وهي بيئاتهم المحيطة، إن بيئة طفلك تتضمنك وبقية أعضاء العائلة، ورفاق اللعب، والجيران، وزملاء الفصل الدراسي، والمدرسين، وأيضًا تتضمن هذه البيئة فناء المدرسة، والتليفزيون، والأفلام، والكتب، فهذه مقومات البيئة المحيطة بطفلك، وهي العالم الذي يعيش فيه.



٣- التجريب:

وهناك بعض السلوكيات يكتسبها الأطفال من خلال التجربة العملية، فإذا ما لمس الطفل طعامًا ساخنًا، فهو يعرف أن الطعام الساخن يؤذي أصابعه، فيكتسب خبرته عن الطعام الساخن.

ولذلك فإذا لاحظت أن ابنك يتبع نمطًا سلوكيًا ما – سواء أكان إيجابيًا أو سلبيًا – عليك أن تتعرف أولًا على مصدر اكتسابه لهذا السلوك قبل محاولة دعمه وتعزيزه أو تغييره، فماذا لو كنت تريد من ابنك التوقف عن التصرف بطريقة ما، وقد كنت أنت قدوته في تبني هذا السلوك في موقف سابق أمامه دون أن تشعر؟!

التحديات التربوية:

إن تربية أطفال ذوي سلوك قويم ليس بالأمر السهل، فالعديد من الآباء يفشلون في أداء تلك المهمة، ولا يرجع ذلك إلى عدم توافقهم مع أبنائهم أو قلة حبهم لهم، ولكن ربما يرجع ذلك إلى عدم إدراكهم أنهم يشكلون جزءًا من المشكلة من خلال ردود فعلهم المختلفة مع أبنائهم، فالأب الغاضب دائمًا – على سبيل المثال – سوف يزيد من سوء سلوك أبنائه.

ومن ثم كانت مهارة التعامل مع المشكلات السلوكية للأبناء من أهم المهارات التي ينبغي على الآباء والأمهات اكتسابها في رحلتهم مع أبنائهم، والآباء الناجحون يؤمنون بأنه لا بد من وجود الحذر والتخطيط للطريقة التربوية التي سيتبعونها مع أبنائهم، فهم يدركون أن ضبط سلوك الأبناء يعتبر عملية تعليمية وليس عملية عقاب، وهم يفهمون أيضًا أن سلوكهم وانفعالاتهم يكون لها الأثر الأكبر على سلوك وانفعالات الأبناء، كما



أنهم يركزون انتباههم وطاقتهم على الجوانب الإيجابية من سلوكيات أبنائهم، ويقدرون أبناءهم ويحتفظون بقدر غير محدود من المحبة لهم حتى وإن أساؤوا التصرف، والأكثر أهمية هو أن هؤلاء الآباء يستطيعون التكيف والتغير حسب الظروف والمواقف.

لقد أصبح أطفال اليوم على دراية بحقوقهم، ولكنهم لا يدركون مسؤولياتهم بعد، ونحن بدون وعي منا ورغبة في حماية أبنائنا تحمّلنا هذه المسؤولية؛ فتعاظم بذلك شعور الطفل بعدم المسؤولية والالتزام، بل إن الأطفال في سعيهم للحصول على حقوقهم أصبحوا غير مستعدين للرضوخ إلى قوانين وضوابط الكبار، ولذلك نجد أن الطرق التقليدية للحصول على طاعة الطفل المطلقة باستخدام الثواب والعقاب لم تعد كافية كما كانت فيما قبل، فأطفال اليوم يعتبرون الإثابة حق لهم دون مقابل، والآباء الذين يعتمدون على أسلوب الإثابة فقط كثيرًا ما يكتشفون أن أطفالهم أصبحوا يعدلون سلوكهم فقط عندما يثابون عليه.

وكذلك أصبحت نظرة الطفل إلى العقاب متأثرة بإدراكه المغلوط لحقوقه، وهنا تظهر الحيرة على الآباء، وبالتالي التساؤلات: ماذا نفعل؟ وكيف نواجه تحديات تربية الأبناء في هذا العصر؟ وكيف نضع قواعد وحدودًا واضحة للسلوك؟

فهم سلوك الأبناء:

إن قناعة الآباء بأهمية دورهم في تشكيل شخصية وسلوك أبنائهم، وبأن لكل طفل ما يميز شخصيته ويعطيها طابعًا فريدًا، وبأنه لا يوجد طفل يتصف سلوكه دائمًا بالصواب والكمال؛ ستدفعهم إلى التفكير باستراتيجية الحل فيما يواجهون من مشكلات مع أبنائهم، وهذا يتطلب من الآباء فهمًا عميقًا لمفهوم تعديل السلوك، الذي يعنى به إحداث

تغيير مقصود ومرغوب في سلوك الفرد، يهدف إلى تحقيق تغيرات سلوكية تجعل حياة الفرد والمحيطين به أكثر إيجابية وفعالية، وذلك من خلال أفضل أساليب تعديل السلوك، مثل التعزيز الإيجابي والسلبي، أو تشكيل عادات جديدة، أو استبدال السلوك السيئ بآخر جيد، وغيرها من الأساليب.

تحتوي كتب التربية على كم هائل من التفسيرات لسلوك الأطفال، فبعضهم يرى أنه مرتبط بأسباب وراثية، والبعض يرجعه إلى تأثيرات البيئة بما تحتويه من أفراد وأحداث، والبعض يرى أن سلوك الطفل ما هو إلا أمر مرحلي ويخضع للمرحلة العمرية التي يمر بها، إلا أن هذه التفسيرات قد أغفلت شيئًا مهمًا، وهو الطاقة الابتكارية لدى الطفل وقدرته على اتخاذ القرار واختيار رد الفعل الذي يريده أمام الظروف المادية والبيئية التي يعيشها، فكثيرًا ما تجد بعض الآباء يقولون: «كل أطفال الخامسة يفعلون هذا»، أو «هذه فترة عمرية صعبة، لا تقلقي»، ومن الطبيعي أن يتغير سلوك الطفل بتغير عمره، ولكن ذلك لا يعني قبول السلوك غير السوي على أنه مرحلة تنتهي بانتهاء الطفل من مرحلته العمرية.

ماذا يعني السلوك المُشكِل؟

إن مصطلح «سلوك» يعني كل شيء يقوله الأفراد أو يفعلونه، فهو يتضمن الكلام، والسير، واللمس، والحركة، والسلوك في حد ذاته ليس مشكلة، إلا أن هناك بعض السلوكيات التي يعدها الأفراد مشكلة، مثل: نوبات الغضب المزاجية (كالصراخ، قذف الأشياء، رفض الامتثال، إيذاء الآخرين ... إلخ).

إن السلوكيات تكون مشكلة بسبب تأثيراتها على الأطفال المشاركين في السلوك، والأفراد الآخرين أو المحيطين، أو لأنها ببساطة لا تتناسب مع النظام المعتاد في المنزل أو المدرسة أو غيرهما، ونظرتنا إلى السلوك باعتباره مُشكلًا وفي حاجة إلى التدخل تعتمد



علـى عـدد مـن الأشـياء، كالتغيـر المفاجـئ فـي السـلوك، وتكـرار السـلوك المشـكل، وكذلـك يعتبـر السـلوك مشـكلًا أو غيـر مشـكل حسـب قيـم الفـرد والأسـرة، فالأفـراد يختلفـون عـن بعضهـم البعـض، وهـذا الاختـلاف يؤثـر علـى إدراكنـا لمـا نـراه مقبـولًا أو غيـر مقبـول، وكذلـك مـا هـو مقبـول بثقافـة ومجتمـع، قـد يكـون مرفوضًـا فـي أخـرى.

معايير السلوك المُشكل:

فـي بعـض الأحيـان يجـد الآبـاء صعوبـة فـي التعـرف علـى سـلوك أطفالهـم والقـدرة علـى التمييـز بيـن السـلوك السـوي والسـلوك المُشـكِل، ولذلـك سـنعرض لبعـض مـن المعاييـر التـي قـد تعيـن الآبـاء فـي تحديـد سـلوك أبنائهـم، مـن خـلال قائمـة (الخمـس ميمـات الكبـرى) لبعض فئـات السـلوك التـي يربـط الأفـراد غالبًـا بينهـا وبيـن السـلوك المُشـكِل:

١. **مسببًا للخطورة:** كأن يكون السلوك مؤلمًا للطفل أو للآخرين من حوله.

مثال: تعض ياسمين الأطفال الآخرين عندما تغضب، أو يضرب أحمد أخاه عندما يتشاجر معه.

٢. **مدمرًا:** أن ينتج عن السلوك تدميرًا وتخريبًا للممتلكات مسببًا للفوضى.

مثال: يقوم أسامة بكسر المزهريات أثناء لعبه.

٣. **مزعجًـا:** يتعـارض السـلوك مـع نظـام المنـزل، أو يحبـط الانسـجام الـذي يميـز البيـت أو الأماكـن الأخـرى كالمطعـم أو متجـر التسـوق.

مثال: تتجادل سلمى بصوت عالٍ مع أخيها أثناء جلوسهم في المطعم.

٤. **مقززًا:** يؤدي السلوك إلى عدم تقبل الآخرين للطفل وتجنبه بشكل مستمر.

مثال: يأكل محمود ولا يغسل يديه وفمه، ولا ينظف أسنانه في الصباح والمساء.



٥. **غير ملائم لمرحلة النمو:** بمعنى أن يكون السلوك مناسب لطفل أصغر سنًا، ولا يعد سلوكًا سويًا لطفل في المرحلة الحالية.

مثال: يبلغ طارق من العمر سبع سنوات ولكنه يبكي باستمرار عندما يريد شيئًا ما ويرفض والديه، (قد يكون سلوكًا طبيعيًا لطفل في السنة الأولى من عمره للتعبير عن حاجاته، ولكنه ليس مناسبًا لطفل في السابعة).





كتاب الشهر

اسم الكتاب: دليل الوالدين لتربية الأبناء.

المؤلفة: زكية غني الصراف.



نبذة عن الكتاب: يقدم الكتاب دليل إلى الآباء والأمهات يساعدهم على فهم السلوكيات غير المقبولة الصادرة عن أطفالهم والدوافع الكامنة وراءها وكيف يتواصلون معهم بطرق بناءة وكيف يبنون معهم علاقة قوية على أساس الثقة بهم وحبهم غير المشروط واحترام مشاعرهم.





الشهر العاشر

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (لماذا تحدث مشكلات الأطفال).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب كيف تكونان أمًا وأبًا أفضل.

الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

قم بتحديد السلوكيات غير المقبولة المهمة التي تستحق انتباهك لطفلك، واجلس مع شريك حياتك للبحث عن أسباب هذه السلوكيات، وكيف يمكن تقليل تلك الأسباب أو إلغائها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

اعقد جلسة مشتركة مع أبنائك تحدد فيها بعض القواعد والضوابط عند التعامل مع بعضهم البعض، مع وضع مكافآت لمن يبدي أفضل سلوك تجاه إخوته، وكذلك عقوبات لمن يتجاوز هذه القواعد بتصرفات غير لائقة.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من:......... إلى:.........	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثالث:

اطلب من كل فرد في الأسرة أن يلاحظ خلال الأسبوع المشكلات التي تسبب فيها لأي شخص داخل الأسرة أو خارجها وخاصة داخلها، وكيف يمكن عدم تكرارها مرة أخرى، وناقشوا ذلك خلال لقاء المودة.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			

الشهر الحادي عشر

هل نحن سبب
مشكلات أبنائنا؟

هل نحن سبب مشكلات أبنائنا؟

تعتبر علاقة الابن بوالديه من أقوى العلاقات في حياته، فهو منذ مولده لا يجد في مجاله الحياتي سوى الوالدين اللذين يرعيانه ويربيانه، ومن هنا فإن هذه العلاقة بين الطرفين يكون لها بالغ الأثر على كيفية اكتساب الابن لشخصيته وسلوكه وعقله ومعرفته وعلاقته مع المجتمع، وهذا ما أثبته الخبراء في علم النفس المعاصر، لذا كان على الوالدين تجنب بعض الأساليب والأنماط الضارة في تعاملهم مع أبنائهم، والتي قد تكون سببًا أساسيًا في ظهور بعض المشكلات السلوكية لديهم، ومن هذه الأساليب:

- **التربية المتسلطة الساحقة:**

وهذا النوع من التربية لا يقيم وزنًا لميول الابن وحاجاته ورغباته، وتمنعه من التعبير عن أفكاره ولا تعطيه المساحة للمبادرة الشخصية بل تفرض عليه إرادة الوالدين لا غير.

- **التوبيخ المستمر:**

لا تتسرع بتوبيخ أبنائك عندما يخطئون، ففي السنوات الأولى من عمر الطفل تتشكل فكرته عن نفسه وذاته، وبمرور الوقت تتأصل هذه الفكرة وتصبح جزءًا منه فيكون من الصعب تغييرها، وتشير الدراسات إلى أن التوبيخ والتعنيف اللفظي لا يقلا في خطورتهما عن الضرب والإيذاء البدني، ويجعل الأطفال يشعرون بالدونية، فالطفل الذي تنعته أمه بالكسول وتكرر ذلك على أذنه سيشكل إدراكه لذاته، ومن ثم سيبدأ في القيام بسلوكيات تثبت له وللآخرين أنه كسول، فلا يستيقظ مبكرًا، ويمشي مترنحًا، ولا ينجز واجباته المدرسية.



- **الاحتضان المفرط:**

إن المبالغة في القلق على الابن قد تأسره وتكبله، وتعطل لديه روح المبادرة والإقدام، وتثير قلقه تجاه الحياة، وذلك انعكاسًا لقلق والديه عليه.

- **الطموح المفرط بالنسبة للولد:**

إن طلب الوالدين من الابن أن يصبح بارعًا في كل شيء كي يكون مثلهما أو تعويضًا لما عجزا عن فعله، وإصابتهما بخيبة الأمل أو الفشل عند عجزه عن ذلك؛ قد يصيبه بالإحباط واليأس وعدم الثقة في إمكاناته، مما قد ينعكس على سائر مجالات حياته وعلاقاته.

- **الاهتمام المفرط بآراء الناس:**

إن محاولات بعض الأهالي المستمرة في تحذير وتنبيه أبنائهم من أفعالهم خوفًا من تعليق الآخرين عليهم، قد يؤدي إلى ضعف قدرة أبنائهم على المواجهة والاستقلال.

- **قلة صبر الأهل على الولد:**

قد يكون بعض الأهل مغالين في نشاطهم، بحيث ينتظرون من الولد أن يكون مثلهم، غير مكترثين بأنه كائن متميز ومن حقه أن تكون له سماته الذاتية الخاصة، فتجدهم يطلبون كل شيء منه بسرعة، حتى يصبح عاجزًا عن التقدم، مما يدفع به إلى الفتور والخجل وانعدام الثقة بالذات.



• عدم الاهتمام بآراء الولد:

إن عدم توجيه اهتمام كافٍ بما يريد ابنك التعبير عنه، وما يدور في رأسه من أسئلة وأفكار واقتراحات ومشاريع، وما يريد أن يقصه عليك من أخبار ومشاهدات وإنجازات في يومه؛ قد يؤدي إلى شعوره بالخجل والانطوائية، كما يمكن أن يضعف روح المبادرة لديه.

وبذلك نجد أهمية الالتفات إلى سلوكياتنا في التعامل مع أبنائنا قبل الحكم على تصرفاتهم، فإذا كانت العلاقة بين الوالدين والطفل إيجابية سيكون لها أثرًا إيجابيًا على كيان الطفل المستقبلي وشخصيته ومسؤوليته، وإن كانت سيئة وسلبية فسيكون لها أثرها ونتائجها السلبية عليه.

أثر المشكلات الأسرية على سلوك الأبناء:

مشاكلنا نحن الكبار لها تأثير كبير على نفسية أطفالنا، ومشاكلنا مختلفة ومتنوعة، والمتفق عليه أنها تولد الضغط النفسي عند الجميع وليس عند الأبناء فقط، ولكننا عادة ما نهتم بأنفسنا وننسى أبناءنا، وكأنه لم يصبهم أي شيء ولا نلقي لهم بالًا، ولكنهم قد يعانون ويحتاجون منا الالتفات إليهم.

إن حالات الضغط النفسي هي التي يشعر الفرد فيها بأن حياته أو حياة من حوله مهددة بعدم الاستقرار وعدم الراحة والأمان، ويؤثر هذا على حالته النفسية مما قد يشوش سلوكه، ومن الأمثلة على حالات الطوارئ التي تسبب حالات الضغط النفسي عند الأبناء: فقد أحد الوالدين، الانفصال بين الوالدين، المشكلات الزوجية، الأزمات المادية، المشكلات بين العائلات ... إلخ.



ونجد أن انهيار العلاقات الزوجية، أو انتهاء الزواج كأحد الأمثلة على المشكلات الأسرية؛ يكون له تأثير خطير على التنشئة الاجتماعية والعاطفية للطفل، وهناك العديد من المجادلات التي أجريت بخصوص الأزواج غير السعداء، حيث نوقش الاحتمالان؛ فإما أن يستمرا في العيش معًا من أجل الأطفال، وإما أن ينفصلا لأن العلاقة أصبحت غير محتملة.

وفي حقيقة الأمر إن الطفل يتأثر بانفصال الوالدين بنسب مختلفة إذا اعتاد على وجود الأب والأم معًا ثم حدث الانفصال بينهما، ومع أن هناك بعض الأطفال الذين يستطيعون الصمود أمام هذه المحنة، فإن هناك آخرون ينسحبون من المشاركة الفاعلة في الحياة ويصبحون مشتتين وفاقدي الثقة بأنفسهم.

وللأسف في عالم اليوم ومع التزايد المستمر لعدد الأسر التي تتعرض لمحنة التفكك، يواجه المزيد والمزيد من الأطفال الآثار السلبية التي يفرضها عليهم انتماؤهم لأسر مفككة، وقد يشب عدد منهم دون أن ينعم بأي قدر من الدفء والحب الأسري.

فالكيان الأسري هو المنهل الذي يمكن أن يتعلم منه الأطفال القيم والأخلاق، وهي أيضًا معين لا ينضب يستقون منه مبادئهم وقدرتهم على التمييز بين السلوكيات والأنشطة المقبولة وغير المقبولة، وهي المكان الذي يلوذ الأطفال بحماه في وقت الشدائد ويحصلون منه على تقييم أمين لأفعالهم.

وقد أثبتت العديد من الأبحاث والدراسات أن المشكلات الأسرية والتفكك الأسري لهما العديد من الآثار السلبية الكبيرة على الأبناء منها:

– زيادة احتمال التعرض لخطر الاكتئاب.

– تراجع المستوى الدراسي.



- تزايد نسبة الطلاق في زيجات هؤلاء الأبناء، واحتمال تكرارهم للنموذج الفاشل للحياة الأسرية المفككة التي نشؤوا في كنفها.

- تزايد خطر تعاطيهم للكحوليات والمواد المخدرة، أو لجوئهم للعنف، أو إصابتهم بفيروس نقص المناعة.

- تراجع عدد الساعات التي يقضيها هؤلاء الأبناء مع آبائهم؛ خاصة إذا كان يتحتم على الطرف الذي يبقى الأبناء في حضانته أن يحصل على وظيفة، أو يزيد من عدد ساعات العمل حتى يستطيع الوفاء بالتزاماته المادية تجاه الأبناء.

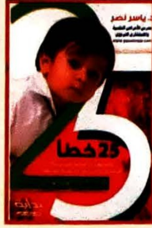




كتاب الشهر

اسم الكتاب: ٢٥ خطأ وأسلوبًا مرفوضًا في تربية الأطفال

المؤلف: د.ياسر نصر.



نبذة عن الكتاب: عرض الكتاب لخمسة وعشرين خطأ تربويًا يقع فيه الوالدان في التربية، فيهدف إلى أن يعدل الوالدان من أنفسهم، ويفهموا الوسائل التي تعينهم على التربية السليمة، فهم الذين يملكون المهارة التربوية ليجعلوا أبناءهم أقل عندًا، وأسلوبهم أمثل ومهاراتهم أكثر.





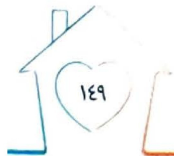
الشهر الحادي عشر:

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (هل نحن سبب مشكلات أبنائنا؟).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب ٢٥خطأ وأسلوبًا مرفوضًا في تربية الأطفال وأسبابها وكيفية علاجها.



الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

حدد ثلاثة من التحديات السلوكية التي تشعر أنك قد قمت بتعزيزها لدى ابنك دون قصد منك من خلال رد فعل معين، واذكر رد الفعل هذا، وخطتك لتجنب ذلك في المستقبل.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من:......... إلى:.........		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الثاني:

راقب نفسك أنت وشريك حياتك خلال الأسبوع، واكتشفا الأخطاء التربوية التي تقومان بها مع أبنائكما، وكيف يمكن تلافيها مستقبلًا.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من:......... إلى:.........		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثالث:

اطلب من أبنائك أن يراقبوكما خلال الأسبوع، ويكتبا التصرفات الخاطئة التي قمتم بها معهم عن قصد أو دون قصد؛ لتجلسوا سويًا جلسة مصارحة في لقاء المودة الأسبوعي، وتفسر التصرفات وتعتذر إن كنت مخطئًا.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من:......... إلى:.........	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			



الشهر الثاني عشر

كيف نتعامل مع المشكلات السلوكية للأبناء؟

كيف نتعامل مع المشكلات السلوكية للأبناء؟

سياسات عامة للتعامل مع مشكلات الأبناء:

هناك مجموعة من السياسات المهمة عند التعامل مع سلوكيات الطفل، وهي تؤدي إلى مزيد من الثقة في العلاقة التربوية بين الآباء والأبناء، وتؤثر بصورة إيجابية على سلوكياتهم، وتوفر بيئة آمنة لتعديل السلوكيات غير المرغوب فيها، ومن هذه السياسات ما يلي:

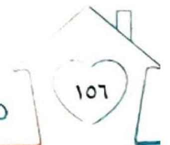
١- دعم السلوك الإيجابي:

ابحث بكل بساطة عن أي سلوك جيد يصدر من أبنائك فتقوم بتدعيمه، فعندما يقوم أبناؤك بسلوك حميد، أثنِ على هذا السلوك وأخبرهم بأنك تقدر تصرفاتهم الجيدة؛ فتقديم التغذية الإيجابية هي أكثر الوسائل فعالية في تحسين سلوك أطفالك.

ويمكنك أن تظهر تقديرك وتشجيعك لهذه السلوكيات الحميدة بعدة طرق مختلفة، كأن تستخدم بعض الكلمات أو المحفزات التي تعبر عن الثناء والتشجيع، أو بعناق دافئ، أو منحهم بعض الامتيازات، فهذا يساعدهم على تكرار السلوكيات الإيجابية مرة أخرى.

٢- التركيز على السلوك المضاد:

قم بتحديد نمط السلوك السيئ، ثم قم بتحديد السلوك المضاد، فعلى سبيل المثال يتشاجر (أحمد) ذو السادسة من عمره، مع أخته (خديجة) ذات الأربعة أعوام، السلوك المضاد لهذا السلوك السيئ هو أن يلعب أحمد بكل ود وتعاون مع خديجة، قم بالثناء على لعب أحمد الودي مع أخته: «إنه لأمر طيب أن تساعد أختك في الرسم يا أحمد»، ثم لا يلبث أن يحل اللعب بطريقة



حميمة محل المشاجرة والمناحرة، ويتعلم الطريقة الأكثر قبولًا في كيفية اللعب، وسوف يتلاشى الشجار والمجادلة تدريجيًا.

فكثير من الأطفال لديهم حافز وعزم ذاتي على تحسين سلوكهم، ولكن ليست هذه هي الحالة الغالبة مع كل الأطفال، والتغذية الاسترجاعية الإيجابية تعطي التشجيع والتأييد للأطفال على سلوكهم الإيجابي والسليم، فهي تمنحهم قوة العزم وتشجعهم ليكونوا أكثر إيجابية وتحفيزًا.

٣- لا تستجب للضغوط:

الأطفال أذكياء جدًا، وبمرور الوقت يمكنهم فهم طبيعة الأب والأم، وكيف يمكن التأثير عليهم، سواء أكان بالصريخ أم البكاء أم التشنجات أم الخبط على الأرض بعصبية وغيرها من الأساليب التي يستخدمها الأطفال للتأثير على الوالدين، وكلما استجاب الآباء والأمهات لهذه الضغوط كان تغيير السلوك السيئ صعبًا ومزعجًا بعد ذلك.

فعندما يحصل الطفل على ما يريد عن طريق الهياج والتشنج، فهو يتعلم أنه يكافأ على سوء السلوك، وبمجرد أن يتمكن منه هذا الشعور يصبح من الصعب تغيير هذا المفهوم عنده.

تعديل السلوك المُشكل:

عندما يستمر الأبناء في تكرار السلوك المشكل رغم جميع محاولات حل هذه المشكلات معهم، ينبغي أن ندرك أن هذا السلوك قد أصبح أكثر تعقيدًا مما ظهر عليه في البداية، والمشكلات المعقدة تحتاج إلى مهارات أكثر تعقيدًا، وهناك العديد من مرشدي الآباء الذين قدموا منهجًا ممتازًا لحل الصراعات الصعبة، يتلخص في خمس مراحل رئيسية، وهي:



المرحلة الأولى:

تكلّم عن مشاعر الولد واحتياجاته:

حاول أن تفهم الأسباب التي تدفع ولدك نحو القيام بالسلوك المشكل وتكراره، فمحاولتك للتحدث بهدوء معه قد تكشف لك عن الكثير من أسبابه ودوافعه، حتى تتمكن من احتوائه وفهمه بطريقة صحيحة.

المرحلة الثانية:

تكلّم عن مشاعرك واحتياجاتك:

حدّث ابنك عن أسبابك التي تدفعك للاستياء من تصرفاته غير المقبولة، وأنك تحبه وتتقبله ولكنك ترفض سلوكه لأنه مؤذٍ أو غير لائق.

المرحلة الثالثة:

فكّرا معًا لتحددا حلًّا مشتركًا مقبولًا:

اجلسا معًا وحاولا النظر للمشكلة بطريقة جديدة، من خلال طرحكما للعديد من الحلول المناسبة لهذه المشكلة.

المرحلة الرابعة:

دوّن جميع الأفكار دون تقويمها:

إن كتابة أفكارك وأفكار ولدك سيساعدكما للوقوف معًا على أرض صلبة، لا تحاول أبدًا رفض أيًا من اقتراحاته لأي سبب، أو التعليق عليها سلبًا في هذه المرحلة.



المرحلة الخامسة:

قرر أي اقتراح يعجبك، وأي اقتراح لا يعجبك، وما الذي ستتبعانه:

تناقشا معًا حول كل حل مقترح، واحذف الحلول التي لا يراها أحدكما مناسبة، واستقرا معًا على طريقة لحل هذه المشكلة واكتبها في ورقة، وحدد لابنك ما المتاح وغير المتاح بشكل واضح في هذا الحل.

بدائل العقاب:

إن أكثر الأساليب شيوعًا لضبط سلوك الأطفال هو الإثابة على الطاعة، والعقاب عند العصيان، وهو الأسلوب الذي تربى عليه في الأغلب معظم آباء اليوم، ويتسم هذا الأسلوب بالعديد من السلبيات، فهو على سبيل المثال يجعل الأهل مسؤولين عن سلوك أطفالهم، ويمنع الأطفال من تعلم تجربة اتخاذ القرار، ويقترح بأن السلوك المقبول يكون متوقعًا فقط في حالة وجود أشخاص يمثلون السلطة، ويجعل الطفل أكثر عنادًا وتمردًا حين يفرض عليه الطاعة والامتثال لأوامر والديه، لذلك فقد وجد بديلًا لأسلوب الثواب والعقاب، وهو ما يسمى بالعواقب الطبيعية والمنطقية للسلوك التي تأتي مسؤولية الأهل في توضيحها لأبنائهم فقط، وهما يتخيرون بناءً عليها سلوكهم المحتمل.

خطوات تطبيق أسلوب العواقب المنطقية للسلوك:

١. قدّم خيارات متعددة:

إن الاختيار يعد خطوة مهمة عند استخدام أسلوب العواقب المنطقية للسلوك، فتقدم البدائل للطفل من قِبل الوالدين، ليختار الطفل قراره دون أي ضغوط خارجية، ويكون من المهم اختيار الكلمات المناسبة والواضحة التي يفهمها الطفل والتي تتسم بالاحترام والقبول.



مثال: أحمد، إذا قررت الخروج مباشرة بعد المدرسة لزيارة صديقك، فأنت تحتاج إلى تغيير ملابسك أولًا.

٢. اجعل هناك فرصًا قادمة:

أثناء تنفيذك للعاقبة، أكّد للطفل أنه ستكون هناك فرصًا قادمة للاختيار إذا كان يريد أن يغير قراره، حيث إنه كثيرًا ما نجد أنه بعد إعطاء الأطفال الاختيار، فإنهم يحاولون اختبار الحدود المتفق عليها، فإذا تمت هذه المحاولات، عليك أيها الوالد أن تقول لهم إنهم اتخذوا القرار الآن، ولكن يمكنهم المحاولة والتعديل غدًا أو في المرات القادمة.

مثال: أرى أنك لم تُغيِّر ملابسك، ولهذا أفترض أنك قد قررت البقاء في المنزل اليوم، يمكنك المحاولة في الغد مرة أخرى.

٣. اجعل المدة الزمنية للعاقبة أطول إذا تكرر السلوك:

في حالة تكرار الابن للتصرف غير المقبول لأكثر من مرة، أو أنه لم يبدِ استعدادًا لتحمل مسؤولية اختياراته، يمكنك زيادة المدة التي يمكن أن يحاول فيها مرة أخرى، فبدلًا من أن تقول له: (يمكنك المحاولة مرة أخرى غدًا)، تقول له: (يمكنك المحاولة مجددًا بعد ثلاثة أيام).



كتاب الشهر



اسم الكتاب: مشكلات الأطفال السلوكية.

المؤلفات : وفيق صفوت مختار.



نبذة عن الكتاب: يتوجه الكتاب للأسرة بتقديم النصح والإرشاد والتوجيه حول كيفية الوقاية والعلاج لأهم المشكلات السلوكية، التي تواجه الأطفال في مراحل نموهم؛ تأكيدًا لأهمية دور الأسرة في تكوين شخصية أفرادها في مرحلة من أهم وأدق مراحل حياتهم، وهي مرحلة الطفولة





الشهر الثاني عشر:

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

سجل أهدافك

....

....

....

....

....

....

....

خطة الشهر

- لقاء المودة الأسبوعي.
- قراءة وتلخيص المحتوى العلمي (كيف نتعامل مع المشكلات السلوكية لأبناء).
- الواجبات الأسبوعية.
- قراءة وتلخيص كتاب مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها.



الواجبات العملية خلال الشهر



الأسبوع الأول:

تدرب على تطبيق أسلوب العواقب الطبيعية والمنطقية للسلوك مع أبنائك، بتحديد ثلاثة من المواقف السلوكية التي تعتبرها غير مقبولة، وتعتقد أنك قد تنجح في توجيههم لتعديلها، وحدد ما ستقوم به معهم لتحقيق هذا الهدف.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثاني:

حدد أهم ثلاث مشكلات سلوكية لدى كل ابن من أبنائك بالتعاون مع شريك حياتك، وضع خطة للبدء في تعديل السلوك الأكثر أهمية خلال الأسبوع الأول، ثم بالترتيب بعد ذلك خلال الأسبوعين التاليين.

لقاء المودة الأسبوعي	الأسبوع من: .... إلى:		
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الثالث:

أعلن عن مسابقة بين أفراد الأسرة لأفضل شخص قام بتغيير سلوك سلبي لديه إلى سلوك إيجابي خلال الأسبوع، على أن يتم الإعلان عن الجائزة في لقاء المودة الأسبوعي.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			





الأسبوع الرابع:

اجتمع مع أبنائك في لقاء المودة، واشرح لهم ملخص الكتاب الذي قمت بقراءته هذا الشهر، وأهم الاستفادات التي خرجت بها.

لقاء المودة الأسبوعي		الأسبوع من: .... إلى:	
اسم الفقرة	المسؤول عنها	التوقيت	ملاحظات
الافتتاحية			
موضوع المناقشة			
متابعة الواجب الأسبوعي			
فقرة الأسئلة			
الختام			

لقاء المودة
العائلي الشهري



لقاء المودة العائلي الشهري
لا تتنازل عنه أبدًا

❖هل تريد:

– تفعيل التشاور داخل الأسرة؟

– تعليم أولادك فن التحاور؟

– كسر كل الحواجز بينكم؟

– التعبير عن المشاعروالآراء بدون قيود؟

– مساعدة الأبناء على تحمل المسؤولية؟

– اكتشاف قدرات أولادك؟

– الوصول إلى أسرة ناجحة وسعيدة؟

❖الحل في (اللقاء العائلي):

هو اجتماع مخطط له ومجدول بطريقة منتظمة، بحيث يحضره كل أفراد الأسرة.

❖كيف؟

– التخطيط المسبق والمبكر للقاء من الوالدين أو أحدهما.

– وضوح الفكرة في أذهان الوالدين.

– الدعوة الجادة للاجتماع الأول.

– تحديد زمان ومكان القاء.



- بيان أهداف اللقاء وما يناقش فيه.

- ليكن الهدف الأهم في كل اللقاءات هو إشاعة الحب وفتح باب الحوار والنقاش.

- ليكن اللقاء الأول ذكرى لا تنسى، بوجود أكلة مميزة، أو هدايا وجوائز، أو مكان رائع.

- التشاور على اللقاءات القادمة مكانًا وزمانًا.

- لا لانقطاع اللقاء بسفر أو غيره، والمرونة مطلوبة كاختبارات دراسية أو غيرها.

- حددوا موعدًا ثابتًا للقائكم.

- لا يكن طويلًا في البدايات.

- لا تنس الأطفال الصغار، وأشركهم ولو بهدية أو قصة.

- لا تعاقب في اللقاء.

❖ ماذا؟

يخرج الأبناء إلى هذه الحياة وهم لا يعلمون شيئًا عنها، وليس لهم مصدر لتلقي المعلومات إلا والديهم؛ ولذا كان اللقاء العائلي فرصة لنقل العلم والخبرة إليهم، وإليك هذه المقترحات ليكون اللقاء مدرسة تربوية رائعة لهم:

- التشجيع لهم والثناء عليهم.

- توزيع المسؤوليات داخل المنزل، مثل: (مسؤول الأكل – مسؤول الفواتير – مسؤول السفر – مسؤول المكتبة...).

- الاتفاق معهم على مصاريفهم الشخصية، وتعليمهم التوفير.



- نقل مهارات الحياة لهم سواء في تعاملهم مع بعضهم البعض داخل المنزل أم خارجه.
- تعليمهم ما يحتاجونه من أمور دينهم في الطهارة والصلاة والصيام والحج، ومراعاة المواسم في ذلك.
- التخطيط للمناسبات والإجازات وسماع آرائهم في ذلك.
- ناقش همومهم وأحلامهم ورؤيتهم للمستقبل.
- رفه عن أولادك في اللقاء؛ صور لهم لغزًا، أو شاركهم في لعبة، أوضع لهم سؤالًا يجاب عنه أثناء الأسبوع.
- اشترِ كتابًا مناسبًا يمكن أن تقرؤوا منه صفحتين.
- اهتم بالقراءة الحرة وتوزيع القصص عليهم كل أسبوع، وسماع تعليقاتهم عليها.
- ليكن لهم نصيب من سيرة نبيهم ﷺ وتاريخهم العظيم.

حبذا:

- وضع لوحة إعلانات منزلية.
- صندوق للمقترحات وإجابة الأسئلة.
- تصوير مجموعة من الأسئلة والألعاب لفترة طويلة.
- تصميم شهادة تقدير للمتميزين أو الاستفادة من الموجود في السوق.
- شراء مجموعة من الهدايا وتكريم المتميزين.



الحقيبة التدريبية لدورة:
كيف تضع خطة تربوية لأولادك؟

الخطوة الأولى

من أنا؟ التشخيص

تعرف على أسرتك

العصف الذهني

عجلة الحياة

تحليل SWOT

نافــذة جوهاري

العصف الذهني

- أين نحن الآن (التشخيص)؟

تحليل الوضع الحالي.

ما هو وضعي الحالي؟ كيف يمكنني التعرف عليه؟ كيف أستفيد منه لبناء مستقبلي؟

1. اكتشف ذاتك:

م	إنجازاتي السابقة التي أفرح بها	ماذا يقول الآخرون عنّا	ما الأشياء التي تقلقك داخل بيتك	ما الأشياء التي تطمح لها في أسرتك



عجلة الحياة

١. لماذا عجلة الحياة؟

- لعلاج الضمور والتضخم.
- لتحديد الأولويات.
- لتعرف أين الخلل.
- لتحقيق التوازن.

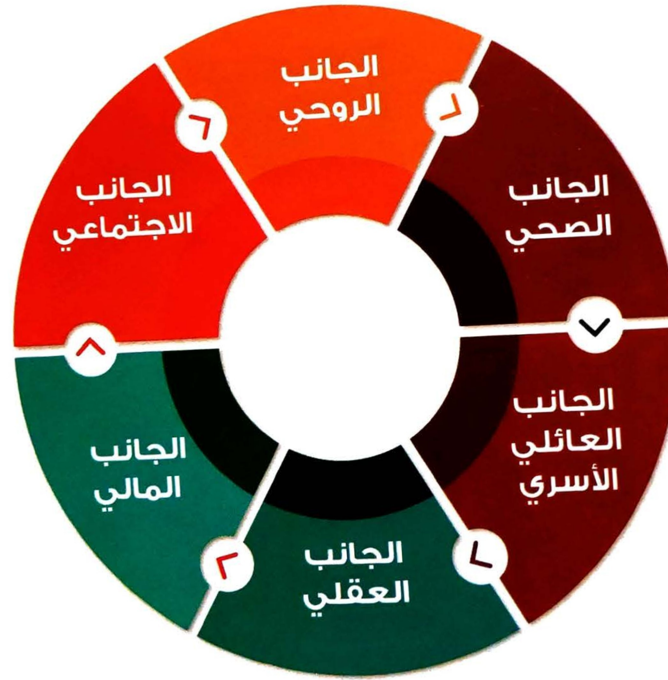
قيم نفسك:

الجانب الروحي	الجانب الصحي
أحافظ على صلواتي في وقتها.	أحرص على المشي بصفة منتظمة.
• أحرص على أوقات خلوة مع الله عز وجل.	• إلغاء وجبة العشاء.
• أحرص على قراءة القرآن بشكل منتظم.	• أهتم بوجبة الإفطار.
• أحرص على أداء النوافل باستمرار.	• أحرص على تنظيف أسناني مرتين يوميًا.
• أحافظ على الأذكار اليومية.	• أتدرب في نادٍ يوميًا.
• أحافظ على صيام النافلة.	• أبتعد عن الجوال إلا عند الحاجة.
• لا أغتاب أحدًا.	• إنقاص الوزن إلى الوزن المثالي.
• أغض سمعي وبصري.	• لا أتأخر في نومي.
• أعتني بالتوبة المستمرة.	• لا أشرب الغازيات إلا نادرًا.
• أحضر مجلس ذكر.	• أتبرع بالدم كل أربع أشهر.

الجانب العائلي الأسري	الجانب العقلي
• أعقد لقاءً أسريًا أسبوعيًا. • أصل رحمي بشكل مستمر. • أحرص على جلسة حوار مع زوجتي كل شهر. • أحرص على لقاء مع كل ابن على حدة. • أزور والدي دائمًا. • أحرص على اللقاء الأسبوعي للعائلة كلها. • أطور نفسي في مهامي كأب أو كأم. • أرسل مقاطع توعوية لأفراد العائلة. • أحرص على شراء هدايا لمناسبات مختلفة. • لا أنشغل بالجوال عند الجلوس مع العائلة.	• أقرأ بصفة منتظمة. • أطور نفسي بالدورات وغيرها. • أتعلم مهارة جديدة كل فترة. • أتعلم لغة أخرى وأطبقها. • أجالس من يعتني بهذه الأمور. • أعد مطوية أو نشرة عن فوائد موضوع ما. • أحفظ كل يوم شيئًا مفيدًا. • أستمع لمحاضرة تطويرية كل شهر. • أستمع إلى مقطع يومي لتطوير نفسي. • أهتم بتطوير أولادي.

الجانب المالي	الجانب الاجتماعي
• أحرص على الادخار بما لا يقل عن ١٠٪.	• أقوم بعمل تطوعي للمجتمع كل شهر.
• وضعت خطة لتملك بيت.	• أحرص على كفالة اليتيم.
• أتصدق بـ ١٠٪ من الدخل الشهري.	• أخرج مع الأصدقاء في طلعة.
• الإبداع في برنامجين جديدين للعمل.	• التواصل مع الأصدقاء القدامى.
• البحث عن دخل جديد لزيادة الادخار.	• أساهم في المشاريع المجتمعية.
• الدخول في دورة عن إدارة المال.	• أتواصل مع الجهات الخيرية.
• عملت حساب لجميع أفراد العائلة.	• أحث أولادي على العمل التطوعي.
• أسلم مصروفهم الشهري مرة واحدة.	• أتابع العلاقات الاجتماعية للعائلة.
• لدي حسابًا ادخاري للحياة العائلية.	• لدي لقاء عائلي مع جميع أسر العائلة.
• أهتم بالتخطيط لأي شراء.	• لدي برنامج لإدارة اللقاءات العائلية الكبرى.

عجلة الحياة

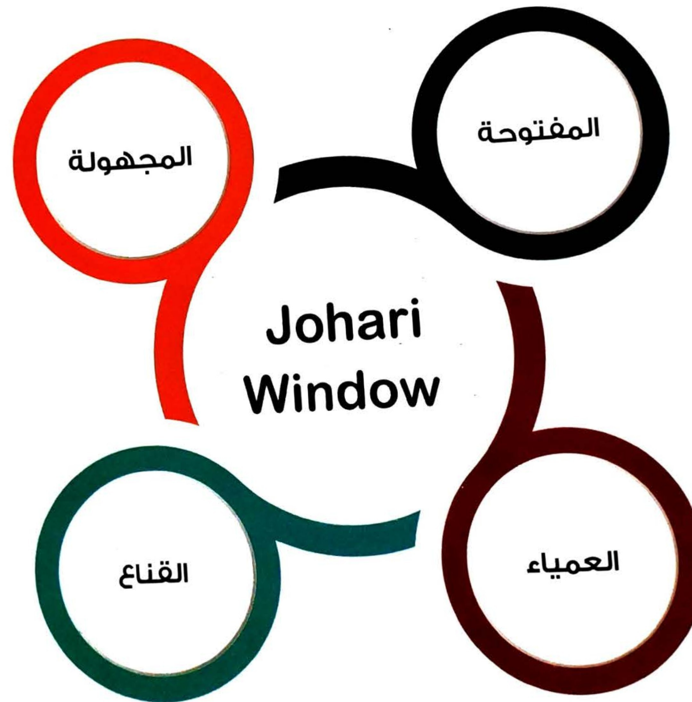


الجانب الروحي
الجانب الصحي
الجانب العائلي الأسري
الجانب العقلي
الجانب المالي
الجانب الاجتماعي

التحليل الرباعي SWOT

تحليل **SWOT**	أمور مساعدة على تحقيق الأهداف	أمور معطلة عن تحقيق الأهداف
داخلية تتعلق بك	نقاط القوة صفاتك، مهاراتك	نقاط الضعف صفات، مهارات تنقصك ....
خارجية تتعلق بالبيئة الخارجية	الفرص ظروف خارجية	نقاط الضعف ظروف خارجية ....

نافذة جوهاري - Johari Window



الخطوة الثانية

ماذا أريد؟ الطموح ما هي أهدافك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

- أين أريد أن أصل؟
- ما هي طموحاتي المستقبلية التي أرغب أن أراها في أسرتي؟

والآن دون أهم أعمالك (الأولويات)، وحدد آلية تطبيقها في كل عمل.

م	المجال: الجانب الروحي والإيماني	آلية التطبيق	وقته
	أحافظ على ورد قرآني.	أقرأ يوميًا بعد الفجر جزءًا كاملًا.	يومي
م	المجال: العائلي	آلية التطبيق	وقته
	أحافظ على لقاء عائلي للأسرة.	إقامة درس أسبوعي، مغرب كل جمعة، في كتاب "عندما يحلو المساء".	أسبوعي
م	المجال: المالي	آلية التطبيق	وقته
	أحرص على الادخار بمعدل ١٠٪ من راتبي.	أعمل أمرًا مستديمًا بتحويل مبلغ ٤٠٠ ريال من حسابي.	شهري



م	المجال: الصحي	آلية التطبيق	وقته
	أحرص على المشي بصفة منتظمة.	أمشي كل ليلة قبل النوم لمدة (٣٠) دقيقة.	يومي
م	المجال: العقلي	آلية التطبيق	وقته
	أقرأ بصفة منتظمة.	أقرأ كتابًا في تخصصي لا يقل عن ٣٠٠ صفحة.	يومي
م	المجال: المالي	آلية التطبيق	وقته
	أساهم في مشاريع مجتمعية.	أتبرع بساعة من وقتي لعمل خيري.	شهري

....

....

....

....

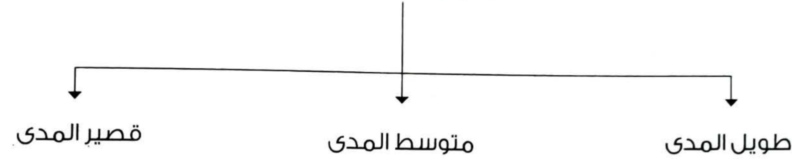
....

الخطوة الثالثة:

كيف تصل إلى ما تريد؟

التنفيذ

أنواع الأهداف



تمرين: اكتب أهدافك:

....

....

....

....

....

مواصفات الأهداف: SMRAT

....

....

....

....

....

....

....

المجال	الهدف السنوي	الهدف الشهري	الهدف الأسبوعي	الهدف اليومي
الروحي والإيماني				
العائلي				
المالي				
الصحي				
العقلي				
الاجتماعي				

خطة البيت

أنا مقتنع بأهمية التخطيط داخل أسرتي، ولذا أنا هنا لأبدأ هذه الخطة العملية.

اسم بيتي: تسمية البيت تحدد هوية ساكنيه.

مثال للتسمية: بيت الحمد.

تشاور مع أسرتك.

اسم بيتي: ....

لماذا هذه التسمية؟ ....

....

....

رسالة بيتي

رسالة البيت تحدد ما يتعامل به ساكنوه.

مثال: بيتي نموذج للبيئة الإيجابية التي تعكس الصورة الجميلة لأفراد أسرتي.

تشاور مع أسرتك

رسالة بيتي: ....

....

....

....



دستور البيت

يعد البيت مؤسسة اجتماعية تؤثر وتتأثر، ومن المهم أن تكون بيوتنا مؤثرة لا متأثرة، ولذا فالبيت بحاجة إلى دستور قيمي أخلاقي لتحديد وجهة البيت.

الدستور: التوجهات والقيم العامة للبيت داخليًا وخارجيًا.

م	الدستور البيتي
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....



الدستور التربوي الأسري:

- نحن أسرة مسلمة، ونسعى جهدنا لأن نكون ملتزمين بالدين الحنيف.
- أسرتنا أسرة متضامنة ومتكاتفة، ونسعى إلى تطويق أي خلاف ينشب بيننا.
- الهدوء وعدم رفع الصوت وتحاشي الإزعاج سمة من سمات منزلنا.
- لصلاة الفجر في موعدها أولوية مطلقة عند تحديد أوقات نومنا.
- قراءة القرآن وذكر الله تعالى وقيام الليل شيء مألوف في بيتنا.
- لا يرضى أحد من أولاد هذه الأسرة بغير النجاح والتفوق.
- على كل فتى أو فتاة من المنزل ترتيب غرفته قبل مغادرتها.
- الاستفادة القصوى من الوقت ومساعدة بعضنا على ذلك.
- نحن لا نذكر الآخرين إلا بخير، ونحاول الابتعاد عن التدخل في شؤونهم.
- لا مكان في بيتنا للعبارات النابية والألفاظ البذيئة.
- الإحسان إلى جيراننا وتحمل أذاهم جزء من مساعينا في التقرب إلى الله تعالى.
- نظافة المنزل والمحافظة على أثاثه مسؤولية الجميع.
- نحافظ على الأذكار والأدعية الواردة عن رسولنا ﷺ.
- نحرص على جلسة أسبوعية للتذاكر في شؤون الأسرة وما ينفعنا.
- يحاول كل من في الأسرة أن يفاجئها ببعض الأشياء السارة.



الدستور العائلي:

المادة الأولى: يلتزم كل فرد من أفراد العائلة بتنفيذ القوانين المدونة بالدستور.

المادة الثانية: في حالة الالتزام بقوانين الدستور هناك نظام للمكافأة المناسبة يتفق عليها الطرفان، مثل: (عناق ومحبة، مكافأة مالية، زيادة وقت اللعب، وجبة عشاء، الذهاب إلى نزهة أو رحلة طويلة).

المادة الثالثة: في حالة عدم الالتزام بالقانون هناك نظام للعقوبات يتفق عليه الطرفان، مثل: (منع من مصروف، حرمان من نزهة أو زيارة، هجر، القيام بأعمال إضافية).

المادة الرابعة: يتم الاتفاق على تنفيذ البنود الآتية:

أولًا: العبادات:

١. المحافظة على أداء الصلوات الخمس في المسجد.

٢. الالتزام بالذهاب إلى تحفيظ القرآن.

٣. المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

ثانيًا: التعامل داخل الأسرة:

١. احترام الوالدين والأكبر سنًا.

٢. عند التشاور نلتزم برأي الأغلبية.

٣. المعاملة المهذبة والحوار الهادئ.

٤. يمنع منعًا باتًا الكلام البذيء أو الاستهزاء أو العنف في حل المشكلات، والمبادرة إلى طلب الصفح والتسامح.

٥. يمنع التأخر عن المنزل بعد الحلقة أو بعد الصلوات.



ثالثًا: النظام الدراسي:

١. الالتزام بالمذاكرة اليومية قبل أو بعد الحلقة لمدة ساعة من الأحد إلى الخميس.

رابعًا: نظام الطعام:

١. تلتزم الأسرة بالاجتماع على وجبة واحدة على الأقل يوميًا.

٢. الالتزام بتناول الطعام الصحي وعدم تناول الوجبات السريعة.

٣. أكل الوجبات من خارج المنزل مرة في الأسبوع.

خامسًا: نظام الأجهزة التقنية والقنوات:

١. السماح بمشاهدة القنوات المحافظة بعد المذاكرة.

٢. منع الأجهزة الإلكترونية في أيام الدراسة، ويسمح بها نهاية الأسبوع والإجازات.

سادسًا: نظام النوم:

١. النوم الساعة ١٠:٠٠ مساءً في أيام الدراسة، وفي الإجازة الساعة ١٢:٠٠.

سابعًا: نظام المنزل:

١. الالتزام بترتيب السرير والأغراض الشخصية كل صباح.

٢. الحرص على نظافة الغرفة والصالة وترتيب المتعلقات الشخصية.

٣. إخراج الزبالة يوميًا عصرًا، أسبوع عبد الله وأسبوع عمر.

٤. وضع الملابس التي تحتاج إلى غسيل في المكان المخصص.



المادة الخامسة: للأب حق في تعديل نظام الدستور بعد الحوار والمناقشة.

المادة السادسة: يعطى كل فرد نسخة من الدستور.

التوقيع:

الأب: ....

الأم: ....

الابن: ....

الابنه: ....

ماديات الخطة:

- توفير لوحة إعلانات منزلية بمقاس ٥٠*١٠٠سم لتعليق الحكم والمسابقات.
- تجهيز ملف بتغليف جميل واسم رائع كملف: الأسرة المبدعة؛ يوضح فيه إنتاج الأبناء.
- تجهيز مجموعة من الحكم والأبيات والأسئلة.
- شراء كتاب للقاء العائلي، وكتاب منهاج الطفل المسلم.
- تجهيز ورقة المهام العامة للعائلة، والمهام الخاصة لكل فرد.
- تجهيز مكتبة أسرية متنوعة.
- شراء مجموعة من الهدايا التشجيعية.
- تصميم شهادة تقدير خاصة بالمنزل مختومة بتوقيع الوالدين وبقية أفراد الأسرة.
- تصميم ورقة أهداف الشهر لجميع أفراد الأسرة.

لمسات تربوية:

- عند مدخل البيت ننصحك بوضع المنبه الصوتي المذكِّر بالأدعية والأذكار.
- ضع لافتة عند مدخل البيت تحمل عبارة (تخلص من أعبائك ... مرحبًا بك في بيت السعادة).
- في غرفة الجلوس ننصحك بوضع لوحة الشرف الأسرية لأفضل الأبناء كل بحسب تميزه.
- في غرفة الطعام ننصحك بتخصيص حافظة طعام تضع فيها الأسرة جزءًا من طعامها قبل أن تبدأ الأكل وتهديه للجيران أو الفقراء.



- يمكن عمل تسجيل صوتي لأصغر الأبناء لأدعية الطعام القبلية والبعدية، وتشغيله عند الطعام في كل مرة.
- وضع صندوق جميل يطلق عليه (بريد/أعجبني منك) حيث يكتب كل فرد من الأسرة ما أعجبه من تصرفات الآخر خلال الأسبوع، فتجتمع الأسرة لتقرأ هذا البريد.
- تخصيص مصلى مع دولاب يحتوي على ثياب مخصصة للصلاة والسجادات والمصاحف الخاصة بكل فرد.
- في غرفة النوم ننصحك بوضع مكتبة مصغرة تناسب أعمار الأبناء ليقرؤوا ونقرأ لهم قبل النوم.



مكنز الأفكار الأسرية

م	المجال	الأفكار	ملاحظات

الفهرس



